Căsătorit cu Mama

Cum pot fi ajutați Bărbații Înlănțuiți Afectiv de Mame să-și deschidă inimile pentru Iubire Adevărată și Angajament

Dr. Kenneth M. Adams
Alexander P. Morgan

Pierderea libertății

Capcana înlănțuirii afective

De-a lungul celor 25 de ani de practică clinică, am lucrat și am tratat cu succes sute de bărbați cu legături emoționale exagerate cu mamele lor. Se simt încătușați, vinovați și infideli atunci când încearcă să-și urmeze propriile dorințe și să-și construiască propriile vieți. Acest sindrom este numit de mine sindromul înlănțuirii afective; cei care suferă de acest sindrom sunt bărbații înlănțuiți afectiv de mamele lor, sau pe scurt BIAM. (De asemenea folosesc prescurtarea BIAM și la singular „bărbat înlănțuit afectiv de mama sa.") Adesea acești bărbați sunt caracterizați în cărți, filme și televiziune ca fiind slabi și indeciși. Se conștientizează foarte puțin faptul că ei au suferit o traumă și că înlănțuirea afectivă este de fapt o cauză importantă.

BIAM sunt înspăimântați de angajamente. Femeile care îi iubesc devin adesea frustrate de faptul că ei ajung atât de departe într-o relație și brusc se blochează. La începutul relației, acești bărbați sunt atât de distractivi, iubitori, grijulii... apoi energia conexiunii dispare brusc. Bărbații se distanțează fără explicații. Nu-și iau angajamentul!

Văzut din perspectiva bărbatului, acesta nu poate să se angajeze într-o relație afectivă, chiar dacă își dorește acest lucru. Relația cu mama sa din copilărie a încorporat în subconștientul său un tipar care îi definește comportamentul — acest tipar nu-i permite să se angajeze într-o relație serioasă cu altcineva.

De cele mai multe ori relațiile strânse mamă-fiu nu sunt relații de tipul înlănțuire afectivă. Într-o relație sănătoasă, cheia constă în faptul că nevoile fiului sunt satisfăcute de mamă, iar mama își satisface la rândul ei nevoile emoționale și de companie din alte surse. Într-o relație înlănțuită, mama se folosește de fiul său pentru a-și satisface nevoile emoționale și de companie. În acest caz, fiul își canalizează toată atenția asupra satisfacerii nevoilor mamei sale. Devine soțul surogat al mamei sale, iar această povară îi seacă energia tinereții.

Scopul acestei cărți nu este să blameze unele mame sau să provoace sentimentul de vinovăție. Rolul său este de a invita mamele la autoeliberare, și la crearea siguranței emoționale pentru copiii lor, care ulterior vor deveni capabili să aibă vieți împlinite și proprii lor copii fericiți.

Frica de angajament este unul din simptomele expuse de BIAM, dar mai sunt și altele. Mulți BIAM se simt „vinovați", „insuficienți" și suferă de sentimentul de stimă de sine scăzută. De asemenea pot fi și indeciși. Câteodată îi pun pe alții deasupra lor, satisfăcându-le acestora nevoile în detrimentul propriilor nevoi. Neglijența față de propria persoană este de asemenea un simptom comun al unui BIAM. În cele din urmă, când un BIAM inițiază terapia alături de mine, deseori se ajunge să se trateze de *dependențe* și *probleme sexuale*, acestea fiind urmările obișnuite și consecințele înlănțuirii afective materne.

Se estimează că unul din zece bărbați din SUA posedă legături excesive cu mama sa. Această estimare moderată reiese din date înregistrate referitoare la bărbați abuzați sexual în timpul copilăriei, bărbați dependenți sexual, și copii adulți ai alcoolicilor, unde se poate evidenția prezența BIAM. Spre exemplu, doctorii din programele naționale de tratament împotriva dependențelor, au estimat în sondaje faptul că peste 40% dintre bărbații dependenți sexual au probleme de înlănțuire afectivă maternă. În consecință, această înlănțuire este văzută ca un factor important care determină comportamentul lor de dependenți sexuali.

Profilul clar al bărbaților înlănțuiți afectiv de mame a prins contur. În prima parte a cărții descriu acest profil și prezint șapte tipuri de BIAM cu studii de caz, în primele șapte capitole. Deși acești bărbați, partenerele și poveștile lor sunt diferite, fiecare își are rădăcina în dinamica înlănțuirii afective materne. Aș dori ca rezultatele pozitive din aceste povești să te încurajeze, aratându-ți că relația ta nu este la fel de frustrantă pe cât pare și că alte cupluri au depășit probleme similare. Capitolul 8 evidențiază punctele cheie din prima parte a cărții.

În partea a doua, ne îndreptăm atenția către tine, cititorul, și oferim două capitole focusate pe înțelegerea de sine, începând cu întrebarea: „Ești și tu un bărbat înlănțuit afectiv?". În cazul în care nu ai răbdarea necesară să te autoevaluezi în acest sens, vei găsi mai multe răspunsuri la începutul Capitolului 9.

Capitolul 9 vorbește despre uimitoarea influență pe care o are mintea subconștientă asupra vieții noastre zilnice. Deși subconștientul ne ajută să decidem cu cine să ne întâlnim, cu cine să avem relații amoroase, și cu cine să ne căsătorim, de multe ori operează în afara ariei noastre de conștientizare și împotriva voinței noastre. O bună înțelegere de sine, ne

învață să observăm influențele subconștientului și să vindecăm rănile acestuia.

Subconștientul nu are întotdeauna influențe negative. În cazul unei copilării sănătoase din punct de vedere emoțional, subconștientul acționează asemenea unui partener silențios. O fundație stabilă bazată pe experiențe sănătoase ne amplifică bucuria, bunăvoința de a ne conecta cu alții, abilitatea noastră de a ne exprima și percepe pasiunea și sexualitatea într-un mod sănătos.

În schimb un copil având răni emoționale își formează o minte subconștientă invazivă. Această minte subconștientă înmagazinează resturi de conflicte nerezolvate, furie, frici. Această minte răspunde la aceste răni proiectându-le în exterior, de multe ori făcându-i rău copilului ajuns adult. Din fericire, cu subconștientul se poate „negocia" și poate fi încurajat să-și spună povestea într-un mod mai puțin distructiv și cu un final pozitiv. Singura cale către aceste „negocieri", care să aibă un rezultat pozitiv, o reprezintă consilierea terapeutică, terapeuții jucând rolul de ghizi. Ca să se vindece, un BIAM trebuie să înțeleagă cum înlănțuirea afectivă îi limitează viața, cum subconștientul său îi influențează viața, și cum psihoterapia îi poate schimba viața.

Capitolul 10 discută despre terapie: Cine are nevoie de ea? Cum să-ți alegi un terapeut? Ce ar trebui să se întâmple în timpul terapiei? Am avut mult succes tratând BIAM și sper ca acest lucru să aducă o speranță de vindecare în plus pentru fiecare cititor al acestei cărți.

Partea a treia se referă la relații: Cum pot fi lucrurile îmbunătățite pentru un BIAM și pentru persoanele care îi iubesc. Deoarece mulți dintre pacienții mei BIAM au ajuns prima dată la mine la insistențele soțiilor, amantelor sau iubitelor, am inclus în partea a treia sfaturi specifice pentru aceste femei.

Capitolul 11 își îndreaptă atenția asupra modului în care să transformăm relațiile cu părinții și rudele în surse de suport, sau dacă nu e posibil, să reducem pagubele cât mai mult. Capitolul 12 ne prezintă sfaturi despre angajamentul într-o relație pentru BIAM, iar capitolul 13, sfaturi pentru femeile aflate în relații cu BIAM. Capitolul 14 oferă instrucțiuni părinților care doresc să evite înlănțuirea afectivă a propriilor copii.

Vestea pozitivă pentru BIAM și femeile care îi iubesc este că ajutorul este la îndemână. Un BIAM poate fi tratat folosind o largă varietate de tehnici, incluzând grupuri de suport și psihoterapie. În urma tratamentului, el se poate elibera de conflictele interioare dureroase care îi provoacă comportamentul

„ambivalent". Am ajutat mulți BIAM pentru care angajamentul într-o relație s-a transformat dintr-o povară într-o aventură eliberatoare.

Pentru femeile care sunt implicate într-o relație cu un BIAM, această carte este un ghid care oferă informații despre ce se întâmplă cu bărbații lor și cum pot fi aceștia ajutați.

Exista un univers întreg de diferențe între o mamă care-și iubește fiul foarte mult și o mamă care face din fiul ei principalul focar al pasiunii și preocupărilor sale, în încercarea de a compensa propriul sentiment de gol interior. Cititorii sunt invitați să clarifice această distincție pe măsură ce parcurg această carte și să descopere mesajul de speranță, iubire și libertate pe care aceasta îl oferă.

Partea întâi

Cu ce te confrunți?

1

Dilema Annei

Bărbatul care fuge de angajament

Sonny împreună cu Anne stăteau pe veranda casei mamei lui, discutând în șoaptă. Anne se simțea afectată până la lacrimi. Sonny stătea lângă ea, dezorientat.

„Nu vei găsi niciodată o femeie mai bună decât mine”, spunea Anne. „Exceptând pe mama ta, bineînțeles”, a adăugat ea, cu un sarcasm născut din durere.

„Nu este vorba despre mama mea”, a adăugat Sonny. El a încercat să îi explice ca pentru a suta oară. „Deci, mama mea se bazează pe mine. Ce e greșit în asta? Sunt singurul ei fiu. Nu se poate descurca singură. Are nevoie să știe că se poate baza pe mine.”

Anne s-a ridicat, abținându-se cu greu. „Nu despre asta e vorba! Mama ta nu te lasă niciodată în pace. Ne întrerupe și ziua și noaptea iar tu niciodată nu o refuzi.” Anne s-a îndreptat spre scări, îmbrăcându-și haina. „Hai du-te, du-te să ai grijă de ea! Eu m-am saturat.”

Sonny s-a ridicat și a pornit către Anne, dar după câțiva pași s-a oprit. Nu știa ce să facă. Ştia că o iubește, dar... „Te comporți stupid”, a adăugat el. „Nu e vina ei.”

Exact în acel moment ușa s-a deschis și mama lui Sonny, Ruth, și-a făcut apariția închizându-și halatul de baie cu motiv floral.

„Sonny!”, a strigat ea ignorând-o pe Anne, „Am uitat să-ți spun...echipa de electricieni vine mâine după amiază să repare luminile.”

Sonny s-a ridicat și a pus brațul în jurul mamei sale. „Super, mamă, a adăugat el.” Mă bucur că repari luminile din baie. Felul cum pâlpâie mă scoate din minți.”

„Deci te întorci la masa de prânz... iar apoi când apar ei, le spui tu ce e de făcut?”

„Am de lucru mâine, mamă. Muncitorii vor ști ce au de făcut, doar arată-le luminile.”

„Știi că nu-mi place sa fiu singură aici cu bărbați străini. Doar gândul în sine îmi provoacă neliniște.“

„Bine mamă. Sună-mă când ajung, vorbesc eu cu ei.”

Buzele lui Ruth tremurau; apoi a ridicat din umeri. „Dacă asta e tot ce poți face...” A clătinat ea din cap și s-a întors înăuntru.

Anne stătea pe la mijlocul scării. S-a întors către el. „Te iubesc Sonny, dar am treizeci și cinci de ani. Nu pot aștepta pentru totdeauna.”

Sonny începea să se simtă vinovat și furios, iar aceste sentimente îl speriau. „Dacă mă lași sa plec“, a spus Anne, „peste douăzeci de ani o să regreți că ai pierdut iubirea vieții tale. Iar peste douăzeci de ani o să rămâi numai cu regretul. Dar acum... acum poți schimba asta.”

„Anne,” a întrebat Sonny, „ce vrei să spun?”

„Ia o decizie. Spune da, spune nu, dar nu mă mai face să aștept.”

Sonny a rămas fără cuvinte. Ceva în el dorea să spună nu, doar ca să se termine totul. Dar cumva, cuvântul „regret” a atins o coardă sensibilă. De ce nu se putea decide? Întotdeauna a fost așa și detesta lucrul acesta. Îi era așa de greu să ia decizii.

Anne a simțit disperarea lui Sonny. Şi-a dat seama cât de blocat era. Nu-și dorea să-l părăsească, dar efectiv nu mai putea continua în felul acesta. Ceva trebuia făcut. Ce putea ea face?

Anne s-a săturat

Anne a venit să mă vadă pentru prima dată la câteva săptămâni după confruntarea cu Sonny de pe veranda mamei lui. El era prea blocat să caute ajutor, însă Anne dorea răspunsuri. Și nu-i era teamă să apeleze la cineva pentru ajutor.

Radia competență și control, și nu am fost surprins când mi-a spus că a terminat studiile la Facultatea de Drept Yale. Stând în fotoliul meu mare de piele, mi-a spus că dorește să vorbească despre logodnicul ei. Stătea cu picioarele încrucișate și părea tensionată.

„Nu îmi place să mă plâng”, a început ea, „dar el nu ne permite să stabilim o dată pentru nuntă. Spune că mă iubește, dar efectiv nu pot să-l conving să se decidă. Întotdeauna mă face să-mi pierd entuziasmul.”

„Ce spune?”

„Ei bine, e întotdeauna foarte ocupat. La început nu a fost așa. Când am început să ne vedem, mă suna în fiecare zi. Luam cina împreună în fiecare seară. Era deștept, amuzant, și nebun după mine. Mi-am zis atunci: ‚El este bărbatul pentru mine! El vrea copii, la fel și eu, așa că, hai să-i dăm drumul.’ ”

„Şi apoi... " am continuat eu.

„Ei bine, și apoi nimic. Am stabilit să ieșim o dată pe săptămână. Ne simțim bine când suntem împreună. El îmi spune că mă iubește, dar când vine vorba despre căsătorie, mă face să-mi pierd entuziasmul."

„Te face să-ți pierzi entuziasmul des?", am întrebat eu.

Anne s-a uitat la mine mai puțin încrezătoare și a aprobat din cap.

„Cum te face acest lucru să te simți?"

Anne și-a încrucișat din nou picioarele, fixându-și privirea către un colț al încăperii. „Vă pot spune că m-a făcut să mă îndoiesc de mine, ca femeie." S-a oprit și a suspinat. „Am încercat să-mi dau seama dacă l-am supărat cu ceva, dacă am făcut ceva să-l facă să se retragă, dar el neagă acest lucru." Anne a luat un moment de pauză. „Iar apoi e și mama lui," a adăugat ea. „Este prea apropiat de mama lui."

„Prea apropiat?", am întrebat eu.

„Abia reușim să petrecem timp împreună fără să fim întrerupți. Îl apelează la telefon, și dacă nu răspunde îi trimite mesaje pe pager, care e destinat practic pentru urgențe. Săptămâna trecută serveam cina în oraș împreună, și ea l-a sunat. I-a ascultat lamentările timp de 45 de minute. Vă vine să credeți? Întâlnirea noastră a fost ruinată, numai pentru că un vecin de-al ei a lăsat pubelele de gunoi în fața casei prea mult timp."

„Pari nervoasă," am adăugat eu.

„Normal că sunt nervoasă," a recunoscut ea, și a început să plângă. „Adică, eu sunt femeia pe care o iubește. Ar trebui să am un loc special în viața lui."

Anne și-a șters lacrimile cu un șervețel și a continuat.

„Așa că l-am confruntat," a continuat ea. „Nu te poți angaja într-o relație serioasă cu mine pentru că nu poți renunța la mama ta," i-am spus eu. „Dar acum e timpul să stabilești noi limite în privința ei. Nu a acceptat lucrul acesta!" Anne râdea dar în ochii ei se vedea suferința. „Mi-a spus că nu înțeleg. Acum mă simt blocată. Dacă insist, devine furios. Dacă încerc să mă apropii de el prea mult, se retrage. E prea focusat să-i poarte de grijă mamei lui. ‚Mama are nevoie de cineva cu care să discute', îmi spune el, și apoi o lasă să vorbească până îi cade urechea."

„Dar sunt eu nebună sau...? Mama lui mă face să mă simt ca o soție trădată. Nu vreau să mă amestec în relația dintre el și mama lui, dar e normal acest lucru? El zice că exagerez și că e problema mea."

„Nu, nu exagerezi”, i-am spus. „Tu experimentezi ce ar experimenta o soție trădată: respingere, furie, durere. Şi cum „cealaltă femeie” e mama lui Sonny, sentimentul că nu poți câștiga e unul normal.”

„Nu vreau să-mi irosesc viața încercând să-l conving pe Sonny să-și asume relația cu mine,” a spus ea. Am nevoie să revin cu picioarele pe pământ. E blocat în acest context? Să-l părăsesc și să-mi văd de viața mea?”

Nu am putut să-i răspund la asta, dar mi-am dorit să îi clarific câteva lucruri în legătură cu situația ei.

„Te simți frustrată și neajutorată și nu ai încotro s-o iei”, i-am spus. Ca terapeut, îți pot spune că el este cel încătușat. El, de asemenea nu are încotro să se ducă. El se confruntă cu „obligația de loialitate”. (descrisă în căsuța de mai jos), și nu poate găsi ieșirea din această situație. Soluția lui este să se distanțeze de tine, pentru că distanțarea de mama lui îi provoacă un sentiment prea mare de vinovăție. Apoi dă vina pe tine, pentru că nu ești destul de înțelegătoare.”

Caracteristici fundamentale BIAM: obligația de loialitate

Subconștient și câteodată în mod conștient, un BIAM reprezintă interesele mamei sale, în timp ce propriile sale interese devin secundare ca prioritate. Dacă face un lucru care i-ar displace mamei, simte lipsă de loialitate față de ea. Dacă are intenții serioase față de vreo femeie, dintr-o dată, fără să înțeleagă de ce, începe să se simtă copleșit cu sentimente de frică, anxietate, și vină. Urmează apoi să aibă sentimente contradictorii față de acea femeie și se retrage din relație.

„E o obligație teribilă,” am continuat eu. „Dacă nu e dispus să vină la consiliere, ai doar două opțiuni: *acomodarea* la situație, sau *despărțirea*. Prin acomodare, mă refer să rămâneți împreună dar să accepți faptul că mama lui va fi întotdeauna pe primul loc. Acomodarea, probabil te va face să te simți indignată, și s-ar putea să renunți la visul de a avea o familie, cel puțin una în care să ai rolul principal. Din nefericire, despărțirea devine alternativa

rezonabilă, în cazul în care nu e dispus să încerce să-și dea seama ce se întâmplă.”

Am făcut o scurtă pauză. „De obicei când dezvălui femeilor care vin să mă vadă cu ce se confruntă bărbații lor, implicit cu ce se confruntă ele însele, acestea devin fie împăcate, fie deprimate. Ce pot să fac este să te ajut să devii conștientă că este important să ai grijă de tine și să te ajut să înțelegi ce opțiuni ai.”

Anne a rămas tăcută un moment, gândindu-se și asimilând tot. În sfârșit mi-a zâmbit. „Să fiu deprimată nu e stilul meu”, a spus ea, „așa că aleg să fiu împăcată. Ce ar trebui să fac acum?”

Când un BIAM își dorește o soție

Ce se întâmplă unui bărbat care e legat excesiv de mama sa atunci când își caută o soție? Sunt multe tipare comune; povestea lui Sonny este una dintre cele mai întâlnite. Se întâlnește cu Anne, și inițial o idealizează. O prețuiește. O dă pe spate. În această fază a curtării, el proiectează pe Anne modul în care a învățat el să se comporte cu mama sa în timpul copilăriei. Apoi descoperă (inconștient; nu-și dă seama ce se întâmplă) faptul că noua femeie devine concurenta mamei sale, și femeia trebuie să dispară. Anne a fost odată obiectul adorației lui. Acum devenise obiectul respingerii sale. Evident, ea e devastată și confuză. Dacă ripostează cerând claritate și angajament, el simte că este pus sub presiunea pierderii loialității față de mama sa. Ca o planetă prinsă între doi sori, gravitația mamei sale îl împiedică să se apropie de Anne, în timp ce gravitația Annei este constantă. Acest lucru o înnebunește pe Anne. Ştie că Sonny o iubește dar nu înțelege ce îl împiedică să ajungă pe orbita ei. (Vezi Figura 1.1 mai jos.)

Câteodată folosesc filmul Psycho să dramatizez „obligația de loialitate”. E o succesiune de scene în acest film când Norman o întâlnește prima dată pe Marrion. Începea să îi placă de ea, dar mama lui deja începuse să aibă probleme în această privință. (Bineînțeles, mama lui există numai în mintea lui Norman, dar el vociferează comentariile în afara scenei, astfel încât noi și Marrion să putem auzi.) Marrion îl întreabă, „De ce o lași să te trateze în felul acesta?” și imediat chipul lui se schimbă. Acum el o vede pe Marrion ca pe o amenințare. Filmul dramatizează mecanismul care dirijează comportamentul unui BIAM: la început intervine interesul inocent și

entuziast(sexual) în femeia atractivă, apoi acest interes provoacă obligația de loialitate față de mama sa, iar în final, obiectul interesului(femeia) trebuie distrus. Filmul prezintă toate acestea într-un mod explicit și concret.

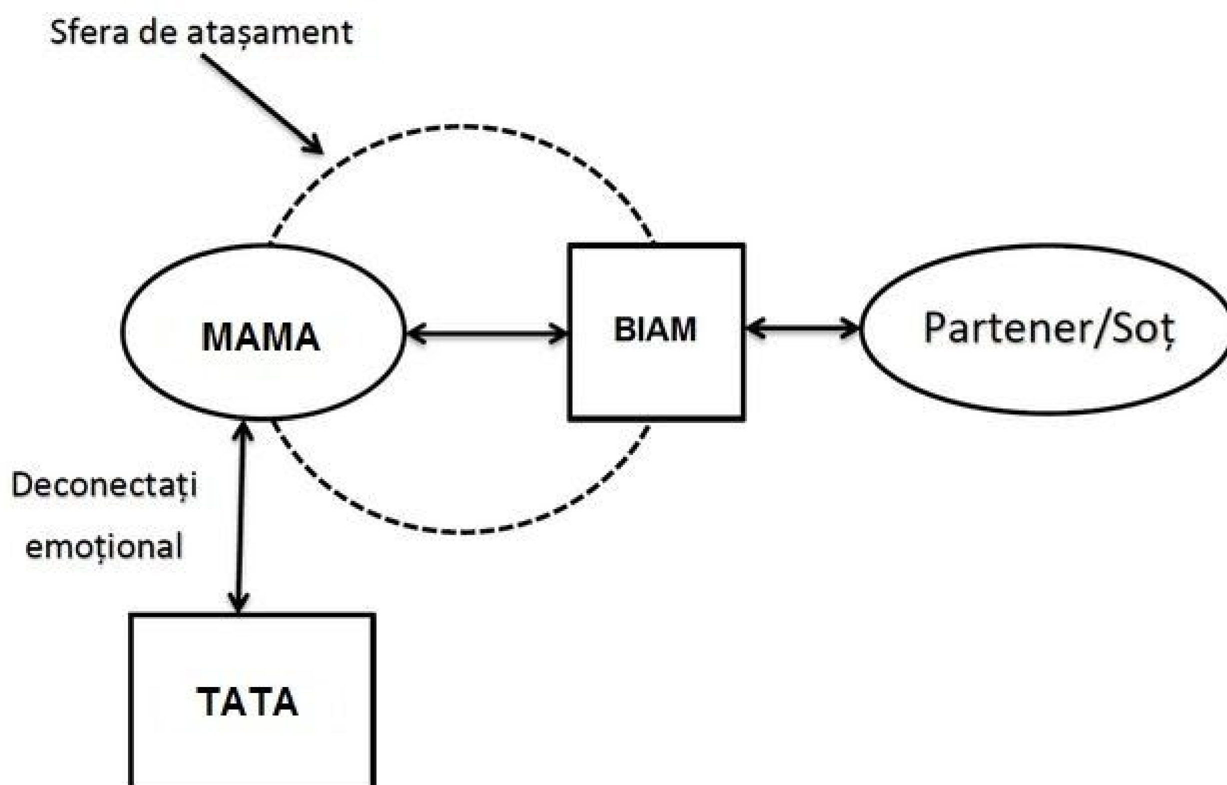


Figura 1.1. *Influența constantă a mamei sale asupra unui BIAM, îl ține pe acesta înlănțuit și îl împiedică să-și urmeze dorința firească de a se apropia de soție / parteneră / iubită. Dacă părinții lui ar fi fost conectați emoțional, apariția înlănțuirii ar fi fost foarte puțin probabilă.*

Anne realizează că Sonny este prea încătușat de mama lui, deoarece ea este încă activă în viața lui. Faptul că Sonny nu e liber să-și facă timp pentru Anne este demonstrat de întreruperile frecvente ale mamei sale.

Într-un mod misterios și mai dificil de interpretat e faptul că de multe ori mama lui Sonny nu e prezentă și totuși are aceeași influența asupra lui. Spre exemplu, chiar dacă mama unui bărbat a decedat, sentimentul lui de infidelitate față de ea încă acționează, prevenindu-l pe acesta să se apropie de alte femei.

Aici se află esența misterului: șabloanele stabilite de relațiile din timpul copilăriei se suprapun activ peste relațiile cu adulții. Acest fapt e fundamental în a înțelege de ce un bărbat care a fost înlănțuit afectiv de mama sa, se

comportă în acest fel. Faptul ca toți suntem bântuiți de umbrele trecutului poate fi dificil de înțeles. În general, e mai ușor să vedem fantomele celorlalți oameni decât pe ale noastre.

În cazul specific al unui BIAM, resturile legăturii de vinovăție cu mama sa pot fi atât de puternice, încât bărbatul rămâne înghețat în trecut, chiar dacă vorbește cu mama sa în fiecare zi sau deloc timp de zeci de ani. El crede că își dorește o soție iubitoare, copii, optimismul și munca vieții de familie. Dar anxietatea pe care o simte când se apropie de realizarea acestui obiectiv îl scoate din priză. Nu își poate lua angajamentul. Nu poate pleca. E blocat. Găsește alternativă să treacă la următoarea femeie, crezând că problema vine de la iubita sa actuală, și nu de la fantomele din trecutul său.

Își poate imagina că tânjește după „femeia perfectă," dar de fiecare dată când o găsește, aceasta devine „imperfectă". Își pierde interesul și își dorește altă persoană pe care să și-o imagineze perfectă. Şablonul se repetă de multe ori în cicluri: caută partenera perfectă, idealizează femeile care se potrivesc, se confruntă cu deziluzia, se luptă cu angajamentul, își dorește o nouă parteneră, și așa mai departe.

Acest șablon repetitiv e o reflexie și o consecință a relației cu mama sa. El a idealizat-o și s-a simțit minunat că este așa de special. De asemenea a simțit furie și vinovăție și a dorit să se distanțeze de ea. În orice caz, ea nu îi permitea lui să-și exprime aceste sentimente, iar el a învățat să și le reprime. În schimb, toate aceste sentimente „uitate" — vinovăția, furia, dorința de distanțare — ies la suprafață din subconștientul lui, în momentul în care, adult fiind, se apropie prea mult de o femeie.

Relația înlănțuită emoțional cu mama sa nu a fost alegerea lui. I s-a impus de circumstanța împovărătoare de a fi băiețel și de a avea o mama cu nevoi nesatisfăcute. În ciuda fiorului și al plăcerii, el de asemenea știe că, la un anumit nivel, ea i-a sufocat autonomia. Toată furia și dezamăgirea pe care a avut-o *atunci,* e proiectată *acum* pe partenera lui, și atracția lui pentru ea e temperată de o ezitare inconștientă de a se apropia prea mult. Începe să aibă sentimente contradictorii. Dacă nu se schimbă nimic, el nu va experimenta niciodată în întregime demnitatea masculină de a lua propriile decizii, de a avea propria soție, și de a fi un tată adevărat pentru copiii lui.

El nu o poate auzi

Sonny avea barbă și zâmbea discret. Nu era nici un semn de resentiment pe care îl observ adesea când o femeie își „târăște” bărbatul la terapie de cuplu.

I-am permis Annei să pregătească scena, iar ea a trecut prin aceiași pași cu Sonny, prin care a trecut și cu mine.

„Te iubesc Sonny”, a încheiat ea. „Chiar ai de gând să o lași pe mama ta să ruineze fericirea noastră?”

„Nu e drept!” a protestat Sonny. „Trebuie să am grijă de mama.” Întorcându-se către mine, a spus „Anne exagerează, face prea mult caz din chestia asta.”

„Ce aud eu de la ea”, am răspuns eu, „este că dorește ca tu să-ți faci timp doar pentru voi doi. Își dorește un loc special în viața ta.”

„Mda,” a aprobat el, trăgându-se de barbă și verificând dacă a tras ceva.

„Nu mă iubești?” a întrebat Anne, cu glasul puțin tremurat.

„Nu e așa de ușor,” a răspuns Sonny, adâncindu-se în scaun. Nu mă poți obliga în felul ăsta. Trebuie să fiu pregătit.”

Sesiunea a continuat, eu lăsându-i pe Sonny și Anne să-și repete și să-și clarifice punctele de vedere. Sonny era atât de focusat pe apărarea nevoilor mamei sale, astfel încât ce încerca Anne să-i transmită nu ajungea la el. Într-un sens oarecum real el nu o putea auzi. Din evaluarea mea clinică a rezultat că pasul următor cel mai bun, ar fi niște lucru individual cu Sonny.

O săptămână mai târziu, Sonny s-a întors fără Anne.

„Spune-mi te rog, cum ai cunoscut-o pe Anne,” am spus eu, gândindu-mă că asta ar fi o cale ușoară de a începe.

Sonny s-a luminat dintr-o dată. „Era așa de frumoasă,” a spus el, „și avea așa multă încredere în sine. Efectiv m-a dat pe spate!”

Sonny a întâlnit-o pe Anne la o petrecere de 4 Iulie organizată de prieteni comuni. Atracția lor a fost imediată și foarte puternică. S-au retras din grup să stea de vorbă. S-au ținut de mână. Au râs împreună. Restul petrecerii a devenit irelevantă.

Când pagerul lui Sonny a sunat la 10 PM, acesta aproape și-a permis să-l ignore. A notat numărul Annei în timp ce pleca, a doua zi i-a trimis trandafiri la biroul ei și a sunat-o în acea seara.

Următoarele două luni au fost au fost o călătorie pasională și romantică, cei doi fiind captivați de acel sentiment al dragostei descoperit de

doi oameni capabili să îl aprecieze. Chiar și orele lungi de muncă grea erau sanctificate de faptul că cei doi se vor întâlni seara.

Prăbușirea urma sa vină neașteptată. El a început să observe că Anne era un pic prea încăpățânată. S-a decis că nu-i plac costumele ei de culoare maro sau lacul de unghii vișiniu. Şi-a dorit ca ea să nu pară atât de dezamăgită când îl suna mama lui. Şi ea își dorea să se logodească. Era și destul de insistentă în privința acestui lucru.

El s-a simțit un pic panicat. Nu dorea să refuze ideea de logodnă, pentru că nu-și dorea să o nemulțumească, numai că nu era sigur că dorește implicarea până la acest nivel. Chiar și așa, el nu dorea să renunțe. Era blocat în sentimente contradictorii.

„Vorbește-mi te rog despre mama ta," am spus, bucuros de oportunitatea de a explora acest subiect.

„Ea depinde de mine," a spus Sonny. „Întotdeauna a depins."

„Chiar și când erai mic?" am întrebat.

„Da", a aprobat el. „Chiar și atunci."

Singurul prieten al mamei sale

Distanța emoțională progresivă dintre părinții lui Sonny a fost marcată de divorț când el avea vârsta de 8 ani. Părinții lui au fost amiabili și s-au comportat ca și cum nu ar fi fost mare lucru, dar când tatăl lui Sonny a plecat, acesta a simțit pe umerii săi greutatea lipsei de parteneriat a mamei sale în mai multe feluri.

Viața cu mama sa nu părea să se desfășoare în afara tiparelor, în acel moment. Asemenea altor mame, aceasta îl încuraja să-și facă temele și să o ajute cu treburile zilnice. El de fapt nu avea înclinații spre studiu sau talente academice, dar a reușit să fie admis la facultate. A participat la câteva activități studențești, dar rareori rămânea cu colegii după ore. Nu era nimic extrem în viața lui care sa indice o copilărie neliniștită. Dar neliniștea creștea neobservată.

El era singurul prieten al mamei sale. Chiar și înainte de divorț, ea vorbea cu el despre problemele cu tatăl său. Părea să fie inconștientă de faptul că împărtășind aceste sentimente cu fiul ei, acesta va avea de suferit. La vârsta de 6 ani, el nu înțelegea lucrurile pe care i le spunea ea, dar înțelegea că ea avea probleme, că tatăl lui era responsabil de acestea, și că ar

fi trebuit să ajute cumva. Mamei lui îi plăcea compania lui Sonny și el știa asta. Ea nu avea prieteni și nici cunoștințe. Avea un serviciu plictisitor. Se plângea lui despre șeful și fratele ei bun de nimic, unchiul James. Dar mai ales se plângea de tatăl lui.

El a început să înțeleagă faptul că scopul lui principal este să hrănească spiritul mamei sale. A fost dificil pentru el să justifice ieșitul în oraș, chiar și în weekend. În clasa a 11-a a ieșit cu o fată în oraș o dată, a dus-o la un burger și la un film, ca apoi să ajungă acasă și s-o găsească pe mama lui stând în fața unui televizor închis, fără să fi mâncat, întrebându-l tristă dacă s-a distrat. A mai ieșit o vreme cu fete, datorită presiunii colegilor, dar au fost experiențe lipsite de bucurie. Se folosea de scuze legate de teme și treburi gospodărești pentru a se eschiva.

A urmat studiile la universitatea din Michigan în Ann Arbor, ca să poată face naveta acasă, și a stat în Michigan pentru cursurile de stomatologie. Şi-a luat propriul apartament când a început practica stomatologică, dar a petrecut multe nopți în vechea lui cameră din casa mamei sale.

Un loc în inima lui

Când nevoile emoționale ale unei mame sunt satisfăcute numai de fiul ei, ea nu va fi capabilă să tolereze distanțările lui naturale. Îi va „răsplăti” eforturile de a se aventura în afară, prin forme variate de descurajare și dezaprobare. În unele cazuri aceste descurajări sunt vociferate, dar în cazul lui Sonny s-au manifestat mai mult subtil. Pentru un băiețel, o lipsă de entuziasm din partea mamei poate fi un mesaj puternic. Unul din rolurile mamei este să încurajeze și să tolereze separarea naturală, împotriva tendinței copilului de a se „lipi” de aceasta. Mai departe, ea trebuie să vadă valoarea rolului tatălui în conexiunea cu fiul său, pentru că tatăl lui va fi persoana care, la un moment dat, îl va ajuta sa plece în lume. În orice caz, o mamă care înlănțuie afectiv este incapabilă de acest lucru. Indiferent ce gândește ea conștient, *inconștient* își dorește ca băiețelul ei să rămână acasă și să aibă grijă de ea.

O copilărie împlinită include un proces natural și îndelungat de înțărcare, în care copilul devine din ce în ce mai conectat cu alții și din ce în ce mai puțin conectat cu mama sa. O mama care îi permite fiului său să se supra-adapteze la nevoile ei, în detrimentul alor lui, creează o viață plină de

dificultăți pentru el ulterior. O mama conștiincioasă și un tată implicat și-ar face griji despre cum să ghideze acest proces de înțărcare, realizând că lucrurile care par bune pe termen scurt, se pot dovedi mai puțin benefice pe termen lung. Cu toate acestea, băiatul își va stabili în general propriul ritm de separare, dacă răspunde propriilor nevoi și nu celor ale mamei.

Tatăl este important aici. El este „puntea" dintre legătura din copilărie mamă-fiu și bărbăție. În cartea *Raising Boys: Why Boys Are Different — and How to Help Them Become Happy and Well-Balanced Men,* Steve Biddulph subliniază faptul că procesul natural de dezvoltare face ca mama să fie mentor principal în primii 5 ani din viață ai băiatului, apoi tatăl la vârsta de 5-12 ani, și apoi alți bărbați în perioada adolescenței. Inevitabil, când văd înlănțuirea mama-fiu, există un tată îndepărtat sau absent. Povestea tipică se desfășoară astfel: tatăl vrea să scape de soția sa și îl folosește pe fiul său ca pe un sacrificiu de împăcare. „Ia-l pe el și lasă-mă pe mine să plec". Chiar dacă acest scenariu se petrece de obicei inconștient, asta nu-l face mai puțin real sau mai puțin distructiv.

Tatăl și mama trebuie să formeze o legătură unul cu celălalt, care să țină fiul la o distanță de mama sa, adecvată vârstei lui, și să conducă în timp la un tânăr bărbat cu un țel în inimă, pe care să și-l îndeplinească aventurându-se în lume. El va găsi în mod natural această aventură captivantă și plină de bucurie, chiar dacă este una provocatoare.

Nu a fost cazul pentru Sonny. El a rămas „blocat" cu mama sa. El începuse să facă progrese în relația cu Anne, dar îi lipsea bucuria. În adâncul inimii sale, Sonny era nefericit și își dorea libertatea. Dar era mai ușor pentru el să lase lucrurile neschimbate. Vinovăția câștigă în fața dorinței. Prețul libertății — dezamăgirea mamei — era prea mare pentru el.

În serialul de televiziune HBO The Sopranos, gangsterul șef, Tony Soprano este înlănțuit afectiv de mama sa. Ea reprezintă o forță dominantă, care îi controlează viața. Când o întâlnește, se simte vinovat și insuficient, umilit și slăbit. Apoi devine frustrat și nervos. Frecvent îl vedem exprimând modul în care se simte doar în timpul actelor de violență față de alți oameni, dar niciodată față de mama sa. Deși conflictul dintre Tony și mama sa e exagerat, ilustrează modul în care un BIAM își exprimă uneori sentimentele de vinovăție și insuficiență prin mânie explozivă direcționată asupra altor persoane.

Simptome BIAM: vina și insuficiența

Neputința unui BIAM de a satisface nevoile mamei sale îl face să se simtă foarte vinovat. La fiecare întâlnire cu mama sa — fie reală sau în imaginație, copil fiind sau adult — senzația că nu a slujit-o corespunzător / suficient se consolidează. Vina excesivă și insuficiența sunt simptome cheie ale înlănțuirii afective.

Anne se întâlnește cu mama și tata

Era a treia lună din relația lor, iar Anne se simțea mulțumită că Sonny a invitat-o la un grătar în familie. Întâlnirea cu familia părea a fi un progres.

Odată ajunși, tatăl lui Sonny a fost prima persoană pe care au recunoscut-o.

„Buna tată”, a spus Sonny. „Ea este Anne.”

Ea a zâmbit, având un aspect radiant. Tatăl sau a întors zâmbetul și a condus-o înăuntru.

„Plăcerea e de partea mea, dragă,” a spus el. El i-a oferit mâna și ea i-a acceptat-o. S-a întors către Sonny fără să-i dea drumul Annei. „Mă bucur că ești aici, Sonny. Mama ta e pusă pe ceartă din nou. De ce nu te duci să ai grijă de ea, așa cum faci tu de obicei? O să o prezint eu pe Anne invitaților.”

Sonny, singur acum, s-a dus să-și găsească mama. Aceasta stătea singură și privea în gol. S-a luminat când a venit el.

„Bună mamă,” a spus el. „Ce mai faci ?”

„Hai să-ți spun ce a mai făcut unchiul tău cel idiot de data aceasta,” a început ea.

Sonny a oftat și s-a așezat.

O jumătate de oră mai târziu, a reușit să scape. El s-a alăturat Annei, care purta o conversație pasională cu un cerc de oameni. S-a bucurat de brațul Annei în jurul taliei sale, dar era îngrijorat. „Asta trebuie să se termine”, s-a gândit el.

„Anne”, a întrerupt-o el de îndată ce a avut ocazia. „Aș dori s-o cunoști pe mama.” Anne s-a lăsat condusă.

Mama lui stătea exact în locul în care o lăsase. „Ea este Anne”, a spus el. „Fata cu care ți-am spus că mă întâlnesc.”

Mama lui nu s-a grăbit sa reacționeze, de parcă nu putea să îi recunoască împreună.

„Bună Anne”, a spus ea.

„Sonny mi-a spus cât de apropiați sunteți”, a spus Anne. „Cred că acest lucru este minunat.”

„Sonny știe să aibă grijă de mama sa”, a răspuns femeia în vârstă. Iar apoi nu a mai spus nimic.

Sonny s-a micșorat înăuntru. Se simțea rușinat. Voia cumva să evadeze din acea situație.

„Trebuie sa mergem”, a spus el întorcându-se și făcând-o pe Anne să-și ia rămas bun din mers.

Nu au schimbat nici un cuvânt în mașină pe drumul către casă. El a condus-o pe Anne acasă dar a refuzat să intre. Mai târziu nu a recunoscut să se fi întâmplat ceva, dar cu toate astea era mai distant. Își găsea scuze și o căuta pe Anne mai rar.

Sonny își deschide ochii

Deseori un BIAM nu-și dă seama că poate continua să aibă o relație cu mama sa în timp ce începe dezvoltarea unei relații independente cu el însuși urmată de o relație cu altcineva. El își păstrează în minte un punct de vedere rigid: „Ori trebuie să fiu cu mama, ori trebuie să o resping. Și nu o pot respinge pentru că mă simt prea vinovat și sunt îngrozit de sentimentul de infidelitate. Nici măcar nu mă pot gândi la asta. Nu aveți idee ce groaznică e senzația.”

Aceasta este dilema de bază pentru un BIAM. Loialitatea și devotamentul necorespunzător sunt intense. Vinovăția și teama de răzbunarea mamei, se asociază oricărei încercări de separare. Devine mai ușor să rămână neschimbat și să trăiască o viață ambivalentă și compromisă.

Simptome BIAM: frica de angajament

La început un BIAM adoră, este pasional și entuziast, dar într-o zi, fără niciun avertisment se va retrage. Pe măsură ce conexiunea se transformă într-o oportunitate serioasă de angajament, un BIAM are tendința de a intra în panică și de a dori să evadeze. Chiar și un angajament minor — cum ar fi un film sau o rezervare de călătorie — poate deveni copleșitor.

Am vrut să-l ajut pe Sonny să-și formeze o altă perspectivă asupra relației sale cu Anne. Aș fi putut eu oare să-l ajut să vadă, din perspectiva ei, încurcătura?... faptul că el se îndepărtează atunci când ea pune presiune pe el?... iar dacă ea nu face nimic, situația rămâne neschimbată?

„Anne exagerează", mi-a spus Sonny. „Pur și simplu nu sunt hotărât. Există o mulțime de femei minunate în lume. De unde știu că Anne este aleasa?"

„Dacă așa stau lucrurile, poți să-mi spui ce virtuți sau calități îi lipsesc Annei?" am întrebat.

„Nu știu."

„Ți-a spus că nu va aștepta pentru totdeauna", am insistat. „Înțelegi de ce?"

„Bănuiesc că da", a recunoscut el. „Ceasul ei biologic merge înainte. Își dorește copii."

„Nu îți e teamă că o pierzi?"

„Nu sunt sigur."

„Ea crede că este o problemă în relația dintre tine și mama ta."

„Ce-i drept mama nu este foarte entuziasmată de Anne", a recunoscut el.

„Ceea ce o îngrijorează pe Anne cu adevărat este faptul că mama ta îți controlează timpul. Îți trimite mesaje zi și noapte și niciodată nu o refuzi."

„Ei și, ce pot face?" a spus el cu durere în glas.

„Poți stabili limite cu ea", am spus. „Poți limita circumstanțele când are voie să-ți trimită mesaje, spre exemplu."

El s-a uitat la mine, trăgându-se de barbă.

Sonny era blocat, sfâșiat între propriile dorințe și influența mamei sale. Nu puteam să-i spun ce să gândească. El trebuia să descopere singur că dilema lui nu era în legătură cu Anne, ci în legătură cu propriile sentimente contradictorii. Am insistat în terapia cu el, să-l ajut să vadă acest lucru, și cu timpul a început să înțeleagă ideea.



„Ştii," mi-a spus într-o zi, „nu cred că mama vrea să mă căsătoresc." Nu i-ar plăcea nici o iubită de-a mea. Nu i-au plăcut niciodată iubitele mele, nici când eram mic. Vrea să am grijă de ea tot restul vieții."

Acesta a fost momentul critic de înțelegere pe care-l așteptam. A fost prima tentativă de a sparge gheața în sensul de a înțelege negarea cu care se confrunta.

„Îți dai seama ce ai spus?" am întrebat eu.

„Nu", a recunoscut el puțin șocat de entuziasmul meu. „Ce am spus?"

„Ai spus ‚Nu cred că mamei i-ar plăcea nici o iubită de-a mea. Nu vrea să mă căsătoresc. Vrea să am grijă de ea tot restul vieții.' "

„Cum te simți spunând asta?"

„Mă simte bine," a spus el, puțin ezitant. A zâmbit. „Mă simt speriat", a recunoscut el. „Nu vreau să-mi rănesc mama."

„Nu o rănești. Doar discuți cu mine."

„Totuși, sunt tot ce are."

„Nu trebuie să fii în permanență disponibil pentru ea. Nu e neajutorată. Nu ar trebui acum să fie atât de dependentă de tine."

„Mama nu mă va lăsa în pace atât de ușor."

„S-ar putea să devii șocat Sonny, dar nu ai nevoie de permisiunea ei. La asta se referă stabilirea limitelor. O să accepte mai puțină atenție din partea ta. Nu are de ales."

„Va fi furioasă."

„Probabil," am aprobat.

„O sa fie morocănoasă luni întregi. Nu va mai vorbi cu mine."

„Când erai mic, asta era o catastrofă. Dar acum nu mai e. De fapt vei avea mai mult timp să-l petreci cu Anne." A luat în considerare ce am spus și a zâmbit, dar era îngrijorat. „Știi ce, Sonny? Mama ta e capabilă să-și poarte singură de grijă. Și o va face dacă e nevoită."

A aprobat din cap, cu un sentiment de incertitudine. Am sperat că va ține cont de spusele mele.



La scurt timp după aceea, Sonny mi-a povestit despre o convorbire telefonică cu mama sa care i-a deschis ochii.

„Mama m-a rugat să vin să o ajut cu ceva la subsol, și i-am spus că pot veni Sâmbătă. A fost dificil să o refuz să vin imediat, dar totuși am făcut-o. Şi ghici ce? A început să plângă și mi-a reproșat faptul că nu îmi pasă de ea, acum că am iubită. Am rămas perplex. ‚Uau!', m-am gândit. Chiar vrea să-mi controleze viața. Nu mi-am dat seama până acum. Exact ce ai încercat tu să-mi spui. Nu a ratat nicio ocazie. În concepția ei nu aș fi avut voie să o refuz indiferent ce planuri aveam."

„Ce simți legat de convorbirea telefonică?" am întrebat.

„Nu știu. Desigur, încă îmi iubesc mama. Dar m-am enervat, și încă mai sunt nervos."

„De ce ești furios?"

„M-a făcut să mă simt ca și cum nu aș exista. Că nu contează ce îmi doresc eu."

„Şi asta te face să te simți furios?"

„Furios și trist," a recunoscut. „M-a făcut să mă simt singur."

„E posibil să te fi simțit irelevant și respins?"

„Da", a spus. „Irelevant. Respins. Exact așa."



Într-o zi, Sonny a venit să mă vadă și a început să vorbească de îndată ce a intrat pe ușă.

„Îți aduci aminte de petrecerea de Ziua Muncii pe care o organizează întotdeauna unchiul meu?"

„Cred că ai menționat despre petrecere anul trecut", am spus.

„Exact," a spus. „Ei bine, am participat din nou săptămâna trecută și a fost uimitor."

„Tatăl meu vine la mine, și mă întreabă ‚De ce nu te duci să vorbești cu mama ta?' Pur și simplu, exact ca anul trecut."

„Poate că a făcut așa toată viața," i-am sugerat.

„Cred că da,” a aprobat. „Dar niciodată nu am observat asta ca acum. Am fost uimit, și i-am spus, nu, nu o să fac asta. Vreau să îi țin companie Annei.’ M-a privit un moment și a plecat. Nu i-a convenit. Nu a mai vorbit cu mine toată ziua.”

„Cum te-a făcut să te simți?”

„Am fost împăcat, m-am dus și am pus brațul în jurul Annei și m-am simțit bine. Am salutat-o pe mama mai târziu, dar nu m-am lăsat capturat de lista ei lungă de lamentări. Am vrut să mă relaxez și să mă simt bine.”

„Sunt impresionat”, am spus. Şi chiar am fost.



În cele din urmă, Sonny s-a confruntat cu sarcină amară de a stabili limite în relația cu mama sa. Bineînțeles, după toată munca terapeutică, s-a dovedit a fi ușor. Nu s-au produs catastrofe. Mama lui a tunat și fulgerat. Așa cum Sonny a prezis, ea a refuzat să vorbească cu el timp de câteva luni, dar în final nu a putut face altceva decât să cedeze. El a trebuit să se obișnuiască cu dezamăgirea ei. A fost o pierdere. Nu mai era îndrăgit în ochii ei. În schimb, ca urmare, el a găsit resursele să își planifice viața cu Anne, și astfel s-au logodit.

Mama lui Sonny nu a iertat-o niciodată pe Anne pentru faptul că i-a luat băiatul. Ei o vizitează o dată pe lună. Vizitele sunt destul de tensionate. Sonny o sună o dată pe săptămână. Nu îi permite să o critice pe Anne în timpul convorbirilor, pe care le limitează la 15 minute. Alte apeluri sunt preluate de căsuța vocală. Singură, în căutarea altor locuri unde „să-și vândă marfa”, ea a devenit activă la biserica pe care o frecventa, făcându-și acolo cunoștințe, care să-i ofere susținerea de care avea nevoie.



În capitolele care urmează, vom aborda felul în care înlănțuirea afectivă se manifestă la alți bărbați. Spre exemplu, Doug a fost un afemeiat; Tony putea să-și asume un angajament față de parteneră, dar nu putea fi de încredere la alte activități; Sam era un dependent de cybersex; iar Părintele Mark avea o problemă cu furtul din magazine, cocheta cu enoriașele lui, și era dependent de mâncare. Toți au fost sclavi ai fantomelor subconștientului, până când terapia i-a eliberat.

2

Prima întâlnire a lui Doug

Afemeiatul

Podeaua din camera lui Doug era acoperită cu haine aruncate. Petrecuse deja o jumătate de oră încercând să facă ordine. Voia să se îmbrace astfel încât să arate degajat, dar să nu iasă în evidență.

În acea zi, tatăl lui l-a dus să-și ridice permisul de conducere și i-a dat voie să folosească mașina pentru întâlnirea cu Kathy. Așteptase dintotdeauna această zi. O mașină. O fată. Şi nici un adult în preajmă.

„Mamă”, a spus el, găsind-o în fața televizorului. „Arăt bine?”

„Arăți bine dragă,” i-a răspuns fără să-și ia ochii de pe ecran. „De ce ești îngrijorat?” a adăugat ea.

„E prima mea întâlnire!”

„Ți-am spus că nu-mi place fata aceea,” a spus ea, fixându-l cu privirea. „Nu cred că ar trebui să petreci atât de mult timp cu ea.”

„Mergem numai până în Coney Island.”

S-a întors apoi către tatăl lui Doug. „Frank susține-mă. Spune-i că nu vrei să iasă cu fata aceea.”

„Dragă, e o fată drăguță. Lasă băiatul să se ducă. Numai ce și-a luat permisul de conducere. E o ocazie specială.”

„Bine Frank”, a spus ea, dându-și ochii peste cap. „Îți plac doar fustele ei scurte. Este o fată ușoară, fiul meu merită o fată mai bună.”

„Mamă, nu e treaba ta. Am plecat.”

Doug a încercat să plece, dar mama lui s-a repezit și i-a blocat calea.

„Nu pleci nicăieri cu mașina aia.”

„Tata a spus că pot pleca.” Doug s-a întors către tatăl său. „Nu-i așa, tată?”

Dar tatăl său a privit la soția sa furioasă, a ridicat din umeri către fiul său, și s-a făcut mic în scaunul lui.

„Nu pleci nicăieri!” i-a repetat mama lui.

Doug stătea uitându-se la ea, clătinându-se în față și în spate, ca și când ar vrea s-o dea la o parte.

„Să nu îndrăznești să pleci cu mașina aceea fără permisiunea noastră,” l-a avertizat ea.

Doug s-a gândit și i-a dat dreptate. Nu ar îndrăzni, fără sprijinul tatălui său. A urcat imediat la etaj. A sunat-o pe Kathy să îi spună că are probleme cu mașina. Apoi s-a întors în camera lui și a închis ușa.

Nu se poate abține de la prostii

Doug a venit să mă vadă deoarece realizase că era pe cale să înceapă o aventură cu soția șefului său. El mai făcuse astfel de lucruri înainte, dar de data asta avea îndoieli.

„Îmi spune ‚Sunt singură. Soțul meu întârzie întotdeauna de la serviciu. Ştiu că mă înțelegi.' Doar o mică mișcare din partea mea. E tot ce ar fi nevoie."

„Pare că nu vrei să se întâmple asta."

„M-am săturat să am relații care nu au nici un viitor," a spus el. „Am 45 de ani. Toți prietenii mei au familii. Am întâlnit câteva femei bune, dar cumva au scăpat. Am pierdut deja câteva oportunități în felul ăsta. Între timp am întreținut o mulțime de soții singure. Şi ce am primit în schimb?"

„Tu ce crezi că ai primit?"

„Aproape nimic. Dar încă nu mă pot abține. Mă poți ajuta să ies din asta?"

„Nu te cunosc, dar voi porni de la premisa că grija pe care o exprimi e validă. Poți să faci un angajament că nu te vei implica cu soția șefului tău de departament cât timp încercăm să găsim împreună o soluție?"

„Ok, cred că da", a spus el. „Ce-ar trebui să fac?"

„Stabilește limite cu ea. Spune-i ‚Ești o persoană drăguță, dar încep să-mi pierd starea de confort ascultându-te cum vorbești despre soțul tău, prietenul și șeful meu. Pentru binele tău și al meu, poate ar trebui să menținem discuțiile la un nivel formal.' Ceva de genul."

„Sună bine", a aprobat el și a adaugat, „‚Soțiile disperate' vin și pleacă, dar nu sunt ce îmi doresc. Vreau să am soția mea." Apoi a ridicat din umeri. „Îmi dau seama că după o vreme, femeile cu care mă întâlnesc, pur și simplu nu sunt potrivite."

„Ai fost vreodată căsătorit?"

„O dată imediat după absolvirea medicinei. A fost un dezastru. Ea a fost drăguță până ne-am căsătorit, iar apoi nu a încetat niciodată cu văicărerile. Am ieșit din relație fără prea multe daune."

„Ce fel de relație au avut părinții tăi?”

„Nu cred că au avut cine știe ce conexiune.”

„Cum te-ai înțeles cu mama ta?”

„Bine. Ea era singură. Eu eram singur. Mi-a ținut companie. I-am ținut și eu companie. Asta s-a petrecut cu mult timp în urmă. Abia o mai văd. Mama nu este problema mea. Toate femeile astea sunt problema.”

Am înțeles dintr-o dată că relația lui Doug cu mama lui, cel mai probabil, avea o mare legătura cu dificultățile lui actuale. Dar el nu era conștient de asta. Voia să schimbe subiectul, așa că l-am lăsat.

„Ai spus că întâlnești multe femei.” am zis eu. „E vreuna specială?”

„Mă întâlnesc cu Susan de ani buni, cu pauze”. Ne simpatizăm unul pe celălalt. Nimic serios.”

„Crezi că ar putea deveni serioasă relația?”

„S-ar putea, dar acum nu este.”

„Ai putea să renunți la alte întâlniri?”

„Desigur”, a recunoscut el. Îmi plac întâlnirile. Doar că mai e un lucru problematic. Copiii. Familia. Chestiile astea.

Doug era inteligent, dar nu se autodepășea. El a vrut să-l ajut să-și asume un angajament și să aibă o familie, dar „întâlnirile” au fost dintotdeauna calea sa de evadare emoțională. Ce își dorea el cu adevărat era să-l ajut să-și asume un angajament, să aibă o familie, dar să păstreze și calea de evadare... Asta își dorea el cu adevărat.

I-a luat câteva ședințe pentru a conștientiza că „întâlnirile” îl transformaseră într-un afemeiat. Cu toate că și-a propus să-și caute o soție, ieșea cu femei mult mai tinere decât el, cam la jumătatea vârstei lui, pe care le cunoștea la întâmplare, și pe care le părăsea fără să stea prea mult pe gânduri.

Susan era diferită. Îi plăcea de ea, și reușiseră să păstreze o conexiune de lungă durată. Dar el o tot „părăsea” ca să încerce ceva nou. Era de asemenea vag cu privire la natura relației lor.

„Care e punctul de vedere al lui Susan?” L-am întrebat, după ce începuse să aibă încredere în mine. „Ea crede că voi aveți o relație exclusivă? Ştie că te întâlnești și cu alte femei?”

„Nu mint în privința asta”, a spus.

„Dacă ar fi fost cu noi chiar acum” - am indicat un scaun gol - „Şi aș fi întrebat-o ‚Tu și Doug ieșiți împreună într-un mod exclusiv?’, ea ce ar spune?”

A ridicat din umeri.

„Alți oameni presupun că tu și Susan sunteți un cuplu?”, am insistat.

„Asta îmi amintește de ceva”, a spus. „Am ieșit săptămâna trecută cu o tipă drăguță de la cantina spitalului. Picioare frumoase... În orice caz, vine șeful meu de departament cu soția lui și mă salută adresându-se ei cu ‚Susan’. Am fost jenat și a devenit și el jenat. Am vrut să-l corectez, și am greșit și eu numele, așa că a trebuit să mă corecteze ea. A fost un dezastru.” Doug a început să-și piardă respirația. L-am așteptat să-și revină.

„Vezi, nu îmi mai doresc asta.” a mărturisit el. „Adoram să mă vadă oamenii cu fete drăguțe. Acum, nu mai contează asta. Unde ajung așa?”

„Asta e întrebarea principală”, am aprobat.

„Ți-am spus că m-am căsătorit imediat după ce am absolvit facultatea de medicină. M-am gândit că dacă sunt căsătorit, aș putea să mă liniștesc, să nu mai doresc orice femeie îmi iese în cale. Dar nu a funcționat. Soția mea se plângea tot timpul. Se aștepta ca eu să am grijă de ea și nu reușeam să o mulțumesc. Nu puteam rămâne fidel. Nu a durat nici măcar un an.”

Când Doug mi-a spus acestea, am putut observa că dilema lui actuală îi reflectă de fapt relația cu mama invazivă. Cele două simptome cheie, faptul că era afemeiat și căsătoria cu o femeie neputincioasă, nevoiașă, mi-a sugerat un model de comportament cu care am mai avut de-a face de-a lungul experienței. Mintea lui subconștientă conținea două versiuni contradictorii ale mamei sale: o zeiță sexuală seducătoare și o damă aflată în suferință. S-a căsătorit cu partea acceptabilă, femeia care avea nevoie de ajutor, pentru a evita partea interzisă, seducătoarea. Dorea să se îndepărteze de partea seducatoare, dar nu o putea refuza. Afemeierea lui — alergarea după femei urmată de părăsirea lor — era modul lui de a scăpa din acest conflict. El consuma plăcerea și evita limitarea. Am decis să cer mai multe informații.

„Deci îți este frică”, l-am întrebat, „că dacă nu îți iei angajamentul acum, vei ajunge cu o altă femeie nevoiașă care nu va putea fi satisfăcută și care nu te va satisface nici ea pe tine?”

„Bănuiesc că da”, a recunoscut el.

„Susan e așa?”

„Probabil ca nu. Susan este o prietenă și probabil ar fi de acord, dar pur și simplu nu-mi pot lua angajamentul față de ea. Îmi place varietatea. Când întâlnesc o femeie drăguță, *trebuie* să o invit în oraș.”

Ce este afemeierea

Peter Trachtenberg în cartea *The Casanova Complex*, face observația izbitoare care dezvăluie faptul că afemeierea depinde de abandon. Ambii, afemeiatul cât și femeile știu acest lucru, dar nu neapărat în mod conștient. Femeia este atrasă în parte de provocarea de a depăși promisiunea de abandon. *„Eu voi fi cea care îl ține”*, crede ea. Afemeiatul e conștient de acest lucru și o exploatează. El știe că ea vrea să fie „aleasa” și se preface că îi oferă această șansă.

Pentru o femeie care dorește să evite afemeiații, e simplu dacă respectă o regula ușoară: Prea mult farmec, prea devreme e un semnal de alarmă. Este masca „sinelui fals”, semnul unui manipulator. Vom analiza „sinele fals” al unui BIAM mai amănunțit în Capitolul 8. Pe scurt, un BIAM a învățat de la mama sa să joace rolul de îngrijitor preocupat și atent, a cărui singură nevoie este să o slujească pe ea. A învățat să facă asta în opoziție cu adevăratele sale sentimente. El duce acest „talent” până la vârsta adultă. Își poate ignora „sinele adevărat”, și poate folosi „sinele fals” pentru a fermeca și manipula femeia. (Vezi Figura 2.1 mai jos.)

Un BIAM este un seducător eficient, deoarece el este în mare parte inconștient de ceea ce face. El va tinde să creadă în „sinele fals” și nu va fi conștient de „sinele adevărat”. El este „sincer.” Unele femei constată că au relații repetate cu bărbați afemeiați. Cauza își are rădăcinile în tiparele din subconștientul lor. Le recomand terapia acestor femei, ca să poată avea mai multe opțiuni. Spun mai multe despre asta în Capitolul 13.

Promisiunea falsă a lui Făt-Frumos

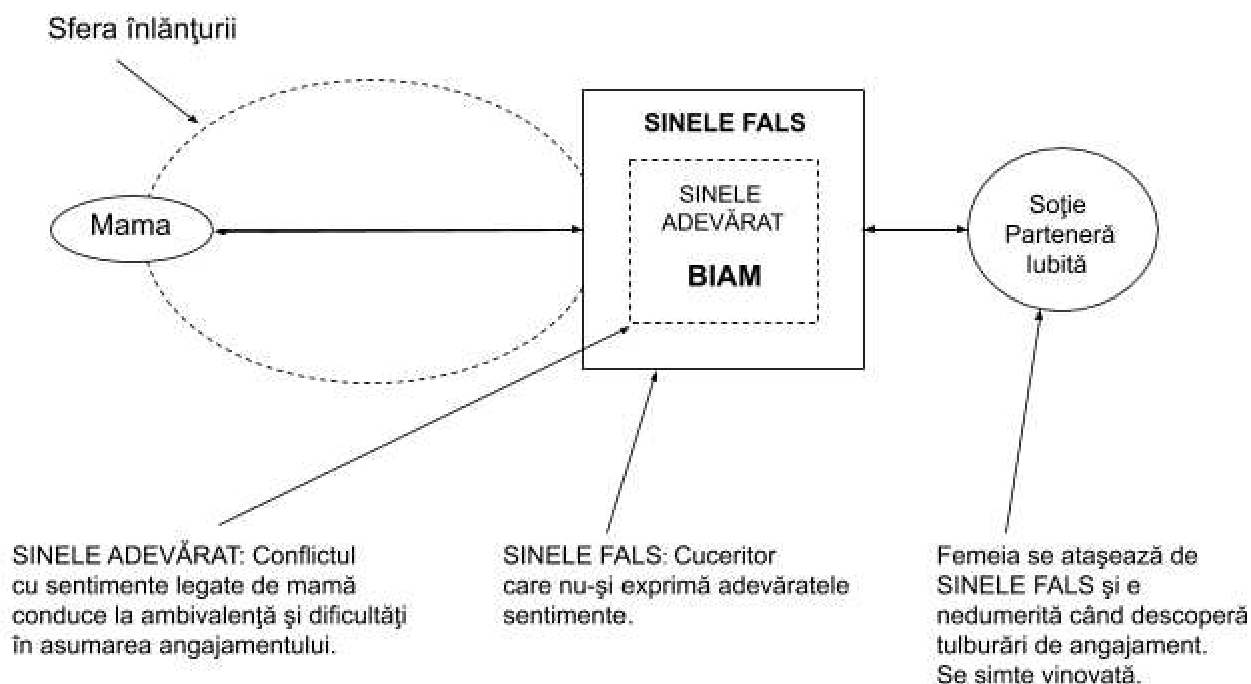


Figura 2.1. *„Sinele fals" conține „sinele adevărat" și devine o mască pentru a înfrunta lumea. „Sinele adevărat" e adesea suprimat, izolat și detașat. Un afemeiat BIAM își arată doar „sinele fals", ale cărui promisiuni, în cele din urmă, provoacă confuzie și dezamăgire.*

Nu toți bărbații afemeiați sunt la fel. Unii sunt calculați, necruțători, și cu totul insensibili la durerea pe care o provoacă. Afemeiatul BIAM de obicei e diferit. El dorește sentimentul de conexiune pe care îl obține de la compania unei femei, dar nu e capabil să păstreze acest sentiment. La urma urmei el este înspăimântat de angajament. Așa că găsește o femeie care să-l țină conectat și, când sentimentul devine estompat din cauza fobiei de angajament, merge să găsească o altă femeie, astfel încât să poată simți din nou acel sentiment de conexiune.

Afemeiatul BIAM va fi „îndrăgostit" de o femeie atunci când este cu ea, dar mai târziu, atunci cand ea nu va mai fi prezentă, își va dori și alte femei. Apoi, noaptea târziu — în nopțile acelea când va fi singur — se va simți anxios în privința tipurilor de obligații care s-ar putea acumula. Atunci își va simți ambivalența, furia și determinarea lui de a nu fi prins.

Bărbații afemeiati doresc să dețină controlul, și urăsc ideea de a fi controlați. Ei cred că abilitatea lor de a abandona femeile le demonstrează

puterea. În mod ironic, ei sunt controlați de dorințele și impulsurile lor specifice. „Vânătoarea” și abandonarea este pentru ei un comportament compulsiv și de obicei se transformă în dependență sexuală. Când le evidențiez în terapie acest lucru, mă privesc de parcă sunt nebun, dar aceasta este realitatea de fapt. Compulsiile apar adesea ca un mod de a controla durerea emoțională, dar în timp ele duc la dependențe, devenind ele însele probleme de sine stătătoare.

Simptome BIAM: dependențele

Dependențele pot include munca exagerată, obsesivă, adicții sexuale, tulburări de alimentație, comportament financiar dezechilibrat(agonisirea sau cheltuiala excesivă) și multe altele. Mecanismul de bază este la fel pentru toate dependențele. O dependență începe ca o încercare de a estompa durerea dintr-o perioadă a copilăriei marcată de neputință, ceea ce psihologii numesc „traumă psihologică”. O persoană poate să găsească refugiu, eliberare și un sentiment de control în procesul dependent.

„Nu sunt un afemeiat”, a spus Doug. „Ei bine, poate că sunt,” a recunoscut el. „Aș dori să mă schimb, chiar aș vrea, dar pur și simplu nu pot.”

„Deci să văd dacă pot rezuma”, am spus. „Te simți în criză. Toți cunoscuții tăi sunt căsătoriți, și toți au soții iubitoare și copii drăgălași. Între timp tu ți-ai făcut de cap, și întâlnirile tale cu femei greu de mulțumit te fac prudent cu privire la angajament.”

Doug a râs, clătinând din cap. „Asta așa e.”

Întotdeauna cu mama, niciodată cu tata și fără prieteni

În copilărie, Doug a fost obiectul pasiunii și preocupărilor mamei sale. L-a iubit foarte mult, dincolo de imperfecțiuni. L-a luat cu ea la petreceri și evenimente având rolul de escortă a ei. L-a îmbrăcat cu haine fițoase precum ale adulților. L-a învățat cum trebuia să-i întâmpine pe prietenii ei și cum să se

comporte în compania adulților. El a dobândit maniere exagerate pentru vârsta lui, care nu erau moderate de presiunea anturajului. Prietenii ei erau impresionați; prietenii lui nu contau.

Mi-a povestit despre când s-a dus la un concert cu mama sa, când avea paisprezece ani. În timp ce asteptau la coadă, ea îi spusese într-o șoapta puternică, „Oamenii cred că suntem la întâlnire. Ei cred că ești iubitul meu!” Doug fusese mândru. Mama lui era atât de frumoasă.

Blocat să socializeze, de nevoile și seducția mamei sale, Doug a trăit o bună parte din copilărie în lipsa companiei potrivite. Acest lucru l-a lăsat cu un reziduu de „nu prea reușesc să mă integrez”, care a contribuit la stimă scăzută de sine, o „calitate” pe care majoritatea oamenilor nu o vedeau în el. Cu toate acestea, această „calitate” i-a hrănit dependența de muncă conducându-i nevoia de a-și evidenția potențialul.

Simptome BIAM: stima de sine scăzută și lipsa de hotărâre

Fiind tras înapoi de mamă în perioada copilăriei, un BIAM se auto-sabotează în prezent. Nu mai știe ce vrea, și nu are încredere în propria percepție asupra lucrurilor care îi plac. Cum sunt „stima de sine scăzută și lipsa de hotărâre” diferite, ca simptom, față de „vină și insuficiență”? Stima de sine scăzută a unui BIAM se exprimă prin lipsă de încredere în propriul raționament, ceea ce-l conduce la nehotărâre. Nu se pune problema că se simte vinovat; pur și simplu nu știe ce să facă. Sentimentul de vină al unui BIAM se trezește din regretul că și-a dezamăgit mama. Vina îi dă o stare de insuficiență, pentru că nu a avut / are cele necesare să-și facă mama fericită.

De-a lungul timpului, mama lui Doug a devenit geloasă pe el până la punctul de a refuza să-l „împartă” cu tatăl lui. Acesta dorea să petreacă timp cu fiul său, dar ea avea o voință mai puternică decât determinarea lui ineficientă. În cele din urmă tatăl s-a retras din familie, petrecându-și timpul în compania alcoolului și ocazional, a altor femei. Nu a fost prezent pentru Doug ca să-l ajute să se apere de înlănțuirea mamei lui.

Un afemeiat dependent de muncă își începe aventurile

Când a plecat prima dată la facultate, Doug fusese inadaptat social. Mama lui fusese singura lui „iubită”. Acest lucru îl lăsase lipsit de experiență. Primele sale întâlniri la film în timpul facultății, au fost drăguțe, dar nimic special. Relația specială din timpul primului an a fost cu John, cel mai bun amic al lui. Frecventaseră același liceu, dar nu apucaseră să se cunoască bine acolo. În facultate, însă, au devenit prieteni inseparabili. Doug a experimentat pentru prima dată ce înseamnă să ai un prieten, altul decât mama sa.

Când Brenda, iubita lui John, a intrat în camera lui Doug îmbrăcată numai în slip, nu a părut mare lucru. Lucrurile de genul erau destul de obișnuite în căminul studențesc, iar fetele adesea „invadau” teritoriul băieților pentru a-i tachina. Dar ea avea altceva în minte. S-a așezat pe patul lui, și-a încrucișat picioarele, și a spus, „Îl iubesc pe John, dar te vreau pe tine.” S-a oprit o clipă să-i dea timp să înțeleagă, apoi a continuat. „Acesta va fi numai secretul nostru, mic și distractiv”, a spus ea, încercând să-l sărute. Încercarea s-a dovedit penibilă, așa că s-a așezat în poala lui. „Nu pot face asta cu el”, a mărturisit, „pentru că nu m-ar respecta a doua zi dimineața, dar cu tine nu contează.”

A fost un moment catalitic pentru Doug. Îi fusese întotdeauna frică de fete sexy, dar de ce fusese atât de îngrijorat?

Distracția cu Brenda a durat numai câteva săptămâni. John a aflat, și Doug și-a pierdut primul amic. Nu s-a îngrijorat de acea pierdere, nici nu s-a întristat; pregătirea lui ca BIAM îl învățase că numai femeile sunt importante. Brenda nu s-a mai văzut cu el ulterior, dar i-a fost ușor să depășească momentul.

Brenda a desfăcut sticla care conținea duhul lui Doug, eliberându-l, dar mama lui pusese duhul în sticlă prima dată. Seducția Brendei a fost o reconstituire sexuală explicită a seducției implicite a mamei sale. Şablonul a fost constituit în subconștientul lui la vârsta de cinci ani. A fost activat de Brenda, femeia altcuiva, care l-a dorit, la fel cum mama lui fusese femeia tatălui său, care l-a dorit pe el. Ca și alinierea perfectă a pieselor dintr-un lacăt, această combinație cheie de factori — seducția de către o femeie care a aparținut altui bărbat — „a făcut click” pentru Doug și a pornit mecanismul

afemeierii. Din acel moment, subconștientul său l-a determinat să repete acest tipar de a seduce femeia altui bărbat.

Doug nu și-a dat seama cât de mult succes ar putea avea cu fetele până când nu s-a îndepărtat de mama lui. Până la sfârșitul vârstei de douăzeci de ani, motivația sa sexuală, abilitatea lui de a satisface femeile și nevoia lui de a evita capcana sufocării acestora, au atins un echilibru stabil.



Doug nu a crezut că are o problema legată de mama lui când a venit să mă vadă. *A fost* o problemă când era mai tânăr, a recunoscut el, dar acum nu mai avea nici o problemă cu ea. Furia lui Doug față de mama sa a evoluat către detașare. El o suna de Crăciun și de ziua ei, dar ura să facă asta. Ea locuia departe în Florida, iar el credea că terminase cu ea în esență. Lucrurile stăteau exact invers. Nu se despărțise niciodată la nivel emoțional sau sexual de ea și își trăia viața încercând să contracareze influența ei. Unul dintre obiectivele pe termen lung ale terapiei este acela de a-l face să simtă semnificația și profunzimea înlănțuirii.

Tatăl lui Doug era încă în viață și divorțase de mama sa. Când Doug a venit să mă vadă, tatăl său era la fel de neimplicat în relația cu fiul său ca întotdeauna. Înstrăinarea de o viața a lui Doug de tatăl său a fost una dintre influențele care l-au împiedicat să caute sprijin din partea altor bărbați. În facultate nu și-a putut spune „Nu pot să am relații intime cu iubita celui mai bun prieten, pentru că îmi prețuiesc amicul. Nu o să-i fac asta. Nu vreau să-l pierd.” Înlănțuirea de mama sa l-a pregătit să fie în competiție cu tatăl său, și mai târziu, cu toți bărbații. Afemeierea lui nu numai că i-a permis să-și exteriorizeze relația cu mama lui, dar i-a permis de asemenea să-și „depășească” și tatăl: „Vezi, sunt mai bun ca tine. Îți pot lua femeia.”

Sunt bine acum

Doug era mulțumit cu el însuși. „...atunci eu am spus, așa cum ai sugerat, ‚Susan, când spui asta, încep să am resentimente și aș dori să vorbim despre asta.’ Şi ea m-a ascultat. A fost minunat. M-am simțit atât de ușurat. Mă simțeam atât de puternic și nu eram nici îngrijorat dacă ea se supără. Şi ghici ce? Nu s-a supărat și m-a ascultat. Şi *asta* a fost o mare

ușurare. Şi știi ce? Pun pariu că acesta este sfârșitul ambivalenței mele. E un adevărat progres.”

„E minunat Doug”, am spus, dar puteam simți ce urma să vină, pentru că acest lucru urmează adesea după aproximativ o jumătate de an de terapie cu un BIAM.

„Ne vedem de șase luni”, a continuat „și am făcut multe progrese. Sunt foarte ocupat. Cred că poate am putea să schimbăm programările pentru o dată la două săptămâni. Să vedem cum merge.”

„Motivul obișnuit pentru care oamenii vor să-și modereze terapia” i-am spus, „se datorează faptului că au de-a face cu ceva dificil de confruntat. În mod natural vei dori să mergi în direcția opusă a ceea ce-ți provoacă disconfort. Cu toții facem asta. Problema este că, dacă te retragi acum, nu vei face nicio schimbare de durată. Peste cinci ani, la vârsta de 50 de ani, vei veni în biroul meu spunând „Nici acum nu pot să-mi iau angajamentul față de cineva.” Este posibil să am dreptate... că vei fi în același loc peste cinci ani?” Era o proiecție exactă, și el știa asta.

„Hai să mai încercăm încă șase luni,” am spus, „și evaluăm atunci. Poți continua șase luni?”

Şi uite așa, cu reticență și frică, a acceptat.

Doug mi-a prezentat: „Trebuie să-mi reduc terapia. Sunt mai bine. Nu am timp.” Dar din adâncul său, subconștientul îi spunea: „Dacă vin aici săptămânal, o să devin captiv. Nu voi putea ieși din aceasta relație terapeutică.” Aceasta a fost teama lui majoră din toate relațiile. „Nu pot fi constrâns de acest terapeut. Îi voi da bani pentru totdeauna. Niciodată nu voi putea scăpa. Voi fi prins. Nu voi mai avea niciodată dreptul la replică.” El se apăra împotriva pierderii identității sale. Conștient nu vedea asta. Tot ce vedea era, „Sunt ocupat. Nu mă simt confortabil. M-am săturat să conduc prin oraș în fiecare săptămână pentru asta. E prea multă bătaie de cap.”

Avea aceeași reacție la mine pe care o avea cu iubitele sale, era ecoul sentimentelor sale blocate din copilăria cu mama sa. Vocea subconștientului său îi șoptea, „Asta s-a întâmplat cu *mama ta*. Nu permite să se întâmple și cu *el*.”

Sobru, cinstit și înfruntându-și trecutul

În al doilea an de terapie, Doug a început să aibă încredere în mine la un nivel mai profund. Nu se mai limita numai la conformare terapeutică. Își dorea îmbunătățirea vieții sale și participa cu inițiativă. El a realizat trei lucruri în acel an, toate legate între ele. A renunțat la a fi afemeiat; a înțeles semnificația problemelor legate de mama sa, și a lucrat la îmbunătățirea lor; și a devenit sincer cu Susan.

L-am ajutat să privească tiparul său de afemeiat, ca pe un tip de dependență sexuală. Seducerea femeilor și apoi părăsirea lor părea că îi dă putere, dar și-a dat seama ca adicția lui îl ținea ostatic. Afemeiat fiind, el nu căuta intimitate și angajament, ci mai degrabă căuta să exteriorizeze durerea din trecutul său și să evadeze din capcana înlănțuirii.

În același timp, am lucrat la conectarea lui Doug cu întâmplările din copilăria sa, care i-au alimentat comportamentul compulsiv. L-am determinat să se confrunte cu cele trei credințe distructive de baza ale sale: (1) Sunt responsabil de îngrijirea mamei mele; (2) Nevoile mele nu contează; și (3) A fi aproape de cineva înseamnă a fi controlat și sufocat.

În timp ce Doug renunța la comportamentul de afemeiat și se confrunta cu copilăria sa, avea nevoie să devină sincer cu Susan, „iubita” lui preferată. Era necesar să treacă peste iluzia „Nu i-am promis nimic” și să devină scrupulos de sincer într-o manieră în care sinele său manipulativ îmbătrânit nu și-ar fi putut imagina. Desigur, încă avea sentimente contradictorii față de ea, așa ca a trebuit să-i mărturisească această nesiguranță.

S-a întâlnit cu ea în biroul meu. „Am câteva probleme de rezolvat la terapie.” i-a spus. „Voi înceta să mă întâlnesc cu alte femei. Tu, în schimb, ești diferită. Ești o prietenă și poate într-o zi putem fi mai mult decât prieteni unul cu celălalt. Însă, deocamdată, trebuie sa păstrez relația noastra un pic distantă. Presupun că nu mă vei aștepta. Dar dacă vrei să aștepți, acum știi ce se întâmplă.”

Susan era șocată și dezorientată. Din câte știa ea, era femeia lui specială, nu numai din ceea ce spunea ci și din felul în care o trata. Acum îi spunea că fusese în repetate rânduri „infidel”, și că de fapt nu era sigur în legătură cu relația lor.

„Ce le recomand femeilor aflate în situația ta”, i-am spus, „este să-ți iei propria ‚pauză’. Nu-ți lua nici un angajament față de Doug, cât timp el

lucrează la rezolvarea problemelor sale. Evident, vă simpatizați. Poate că în viitor ai putea lua în considerare un început nou al relației.”

Ea a aprobat din cap. A fost un răspuns rezervat, dar am simțit că a înțeles ce am dorit să-i transmit.

Această ședință terapeutică a fost un moment de cotitură pentru Doug. Nu mai păstra secrete. Fusese dispus să exploreze și să dezvăluie falsul angajament dintre el și Susan, și fusese dispus să renunțe la el.



Pe măsură ce am continuat terapia împreună, Doug și-a păstrat decizia de a renunța la vechile obiceiuri. Acum era dispus să călătorească dincolo de aparențe în universul copilăriei sale pentru a recupera conținutul propriei identități. El a devenit mai conștient de comportamentele sale compulsive — dependența de muncă și faptul că era afemeiat — în timp ce învăța să le confrunte. Acest tip de călătorie reprezintă mai mult o dezvăluire intuitivă decât o serie de lucruri de învățat. Nu e niciodată suficient să cunoști numai „situația”. El a trebuit să „simtă” nevoia de schimbare. În noua sa înțelegere intuitivă, a învățat să se auto-motiveze. Când am intrat în al treilea an de terapie, rolul meu s-a schimbat din a-l ajuta să-și interpreteze experiențele, în a-l ține pe drumul cel bun, și în gestionarea eșecurilor.

Învăța să-și asume responsabilitatea pentru propriile alegeri. A început să înțeleagă angajamentul ca pe o eliberare și nu ca pe o limitare. Fiind dominat de mama sa, își formase un obicei de a nu-și asuma responsabilitatea pentru alegerile sale și a nu le accepta ca fiind ale lui. Se detașa emoțional de consecințele comportamentului său față de ceilalți și în felul acesta trăia o realitate imaginară în interiorul său.

A început din nou să întâlnească femei, dar într-un mod complet nou. A luat lucrurile mult mai încet. Nu se mai simțea obligat să se implice cu femei ca să le „cucerească” și în felul acesta să-și depășească tatăl. Era mai puțin concentrat pe controlul situației. Renunțase la a seduce și a cuceri. Nu mai folosea femeile pentru a-și satisface o nevoie nesatisfăcută. În sfârșit „curta.”

Acum își făcea griji că noul Doug — care dorea să ia lucrurile încet, nejucând nici un rol — ar fi mai puțin atractiv pentru femei. L-am asigurat că femeile dezamăgite de noul Doug au propriile lor probleme, și ar fi mai bine să le lase în pace. A luat legătura cu Susan și au început să se vadă din nou.

Mami nu mai locuiește aici

Astăzi, Doug se simte mai degajat să-și viziteze mama, pentru că acum și-a revendicat bărbăția. A avut revelația lui și nu are nevoie să o confrunte în legătură cu trecutul. El a avut nevoie să stabilească limite împotriva comportamentului ei invaziv. (Capitolul 11 descrie cum să stabiliți limite în relația cu părinții). El o vizitează în termenii săi. Stă într-un motel. Vine de unele sărbători. Nu petrece mult timp cu ea, pentru că ea este înca foarte disfuncțională și încearcă să-l atragă în dramele ei personale. Vrea să păstreze legătura cu ea, dar în limite rezonabile. Acum poate să-i ofere puțină grijă, iar asta reprezintă o altă revelație pentru el. Apariția empatiei pentru mama sa nu se putea întâmpla cât timp el era rănit și furios. Odată atins acest nivel de reconciliere cu mama sa, el este capabil de mai multă empatie față de toate femeile din viața sa.

Doug l-a contactat pe tatăl său. A descoperit un bețiv trist, afectat de demență, care locuia într-o casă de bătrâni și care, cu greu își amintea că are un fiu. Acest lucru a fost dificil pentru Doug. Avea speranțe pentru o oarecare împăcare. Cu toate acestea, tatăl lui a avut un moment lucid în timpul vizitei și Doug a putut să-i spună, „Nu te mai privesc prin ochii mamei.” Ca răspuns, tatăl lui l-a apucat și l-a ținut de mână iar Doug a simțit scânteia conexiunii pe care o dorise cu atâta disperare. Relația tată-fiu fusese afectată de înlănțuirea cu mama, dar în acel moment, Doug a simțit dragostea pentru tatăl său, pe care credea că l-a pierdut.

După toată această curățenie psihologică, Doug era gata să se așeze la casa lui. O simpatiza pe Susan. Sentimentele lui pentru ea nu dispăruseră și Susan era încă disponibilă. A rugat-o să facă împreună terapie de cuplu pentru o scurtă perioadă de timp, pentru că încă mai erau câteva probleme care-l deranjau. De asemenea a dorit ca ei doi să învețe să comunice mai bine. Ne-am mai văzut o dată și apoi i-am direcționat către un consilier de cupluri. În timp ce Doug își încheia terapia cu mine, mi-a spus cu mândrie că s-au logodit.

Lupta împotriva compulsiilor printr-o viață împlinită

Dorința lui Doug de a umbla după femei când se simte stresat este o problemă care va reapărea. Un astfel de tipar bine înrădăcinat nu dispare pur și simplu. La fel ca alcoolicul care rămâne întotdeauna un alcoolic, indiferent câtă vreme a fost sobru, Doug poate avea întotdeauna ochi pentru alte femei. Este un tipar din subconștientul său. Poate fi gestionat, dar nu eliminat complet. Acestea fiind spuse, el nu trebuie să se întoarcă la vechea sa condiție de afemeiat.

L-am sfătuit să conștientizeze ce factori de stres și dezamăgiri îi declanșează compulsiile. Spre exemplu, el se poate simți uneori nefericit și prins în sarcinile și responsabilitățile de soț și tată. Va dori eliberare. Va dori să scape, iar scăpatul pentru Doug reprezintă să caute alte femei.

I-am sugerat să găsească modalități sănătoase de se elibera, cum ar fi un hobby care să-l țină separat de căsnicie și familie. Având forme inocente de eliberare, dorința de a căuta alte femei va fi mai puțin intensă. I-am sugerat să-și găsească câțiva prieteni printre bărbați. I-am sugerat de asemenea să ia niște decizii conștiente bazate pe valori. Trăirea unei vieți cu sens, împlinire și echilibru e cel mai bun antidot împotriva compulsiilor. În cele din urmă, un BIAM recuperat învață cum să se angajeze în ceva dincolo de el însuși și ajunge să înțeleagă faptul că angajamentul nu înseamnă captivitate.

L-am invitat pe Doug să se întoarcă la terapie dacă se trezește alunecând înapoi înspre vechile sale obiceiuri și credințe. Dacă ar aluneca din nou, s-ar întoarce la durerea anterioară din viața sa. Ar pune în pericol beneficiile relației sale cu greu construite prin angajament.



Mulți dintre clienții mei BIAM au probleme de angajament când vine vorba de o femeie, dar pentru unii, fobia de angajament este exprimată sub formă de iresponsabilitate și imaturitate. Acesta a fost cazul lui Tony, care nu-și putea asuma nici un angajament, exceptând acela cu *iubita* lui, Elizabeth. Grija și confuzia au adus-o pe ea în biroul meu, așa cum descriu în următorul capitol.

3

Tony vrea doar să se distreze

Adolescentul perpetuu

Elizabeth era disperată.

„Este important, Tony”, a spus ea.

„Da? Ce e?”

„Mama sosește mâine. Ajunge aici în jurul orei cinci și jumătate, însă eu voi fi în Toledo până la șase. Organizez un atelier pentru asistenții sociali. Nu mă pot întâlni cu ea până la șapte.”

„Și vrei să mă duc s-o iau eu de la aeroport? Nu poate lua un taxi? Chiar am multe de făcut mâine.”

„Nu-mi permit taxi. În plus devine foarte confuză în aeroporturi. Nici nu ar fi în stare să găsească taxi.”

„Cu Rachel ai vorbit?”

„Are mașina în service. Nu poate ajunge.”

„Și presupun că nici Mary Ann nu ar ajuta o prietenă la nevoie.”

„I-am lăsat un mesaj. Încă nu mi-a răspuns.”

„Se înțelege.”

„Uite, Tony. De ce nu te poți implica să mă ajuți și pe mine?”

„Ei bine, dacă faci așa un caz din asta, cred că o voi face.”

„Ești sigur?”

„Voi fi acolo. Auzi... de ce nu comandăm și niște pizza, invităm niște oameni și facem din asta o petrecere?”

„Sună distractiv”, spuse Elizabeth. „Dar voi fi foarte ocupată cu atelierul, deci nu voi putea să te sun să-ți amintesc.”

„Nici nu te mai gândi la asta. Cât timp e aici, de ce nu-i spunem că am decis să ne căsătorim?”

„Pentru că nu am făcut-o. Nu sunt sigură că ești pregătit pentru asta.”

„Ce vrei să spui? Sigur că sunt pregătit.”

„Adică, a avea copii înseamnă mult de lucru.”

„Dar iubesc copiii! I-aș scoate cu barca la plimbare și i-aș învăța să conducă Jet Ski-ul!”

„Bine. Câte un lucru pe rând. Cum rămâne cu mama...?”

„Nici o problemă. Am eu grijă.”

A doua zi, în timp ce Elizabeth rămăsese blocată în trafic când se îndrepta spre nord din Toledo, telefonul ei a explodat. Era mama ei. Nimeni nu se întâlnise cu ea. Nu știa ce să facă. Era înspăimântată. Lui Elizabeth pur și simplu nu-i venea să creadă. L-a sunat pe Tony.

„Da”, a spus el. „Elizabeth? Dumnezeule. Mama ta! Ştii, îmi curățam snowmobile-ul și am pierdut noțiunea timpului. Mă duc acum.”

„E prea târziu acum. Pot ajunge acolo la fel de repede ca tine. Are deja un atac de panică. Ştii cum e!?”

După un moment de liniște, Tony a putut spune doar: „Fir-ar să fie!”. Elizabeth i-a închis telefonul, tremurând de furie și de frustrare. Şi-a șters sudoarea de pe față, împreună cu câteva lacrimi. Se simțea atât de dezamăgită. Nu mai putea suporta.

E un pic sfidător și are o mulțime de jucării

Elizabeth mi-a spus că vrea să vorbească despre iubitul ei.

„Vrea să se căsătorească cu mine, dar se gândește numai la joacă. E adorabil, dar nu-mi inspiră că se poate transforma într-un soț de încredere.”

„Spune-mi mai mult.”

„Ei bine, de exemplu, pleacă mai devreme de la serviciu ca să meargă la meciuri sau să se plimbe cu barca. Mă mir că nu-l concediază. Face nu știu ce contabilitate pentru o companie auto. Cred că nu-l interesează prea mult.

L-aș susține dacă ar vrea să caute un loc de muncă mai bun. Doar că nu pare să ia deloc munca în serios. Ce se întâmplă dacă ne căsătorim, facem câțiva copii și pe el îl concediază de la firmă?”

A primit o moștenire acum câțiva ani, o sumă de bani destul de mare. Şi-a dat demisia și a început să cheltuie banii nebunește pe distracții și alte chestii.

Îi place să cumpere lucruri. Jucării pentru adulți, cum ar fi un computer de ultima generație, cu cel mai rapid procesor și cel mai mare ecran. Şi-a luat o barcă, pe care ulterior nu avea unde să o țină, așa că a cumpărat și o fermă doar pentru că era în apropierea unui lac. Apoi și-a luat un Jet Ski, apoi un Snowmobile, apoi încă un Jet Ski. Desigur trebuia să-și ia și un Corvette și un Hummer. Nu a economisit nici un ban, deși l-am rugat.”

„De unde a venit această moștenire?”

„Oh, de la mama lui”, a spus Elizabeth. „Îi era foarte devotat.”

„Ce fel de meserie crezi că l-ar interesa?”

„Cred că ar fi trebuit să devină arhitect. Este ceea ce își dorea să facă înainte ca mama lui să-l oblige să meargă la o școală de afaceri. El încă mai desenează imagini cu case, când îl apucă ‚mâzgălitul’. Nu se poate abține. Iarăși se aprinde când vede cate o clădire care îi place în mod deosebit.”

„Nu crezi că e prea târziu?”

„Ar putea să se întoarcă la facultate. Dar nu cred că o va face.”

„Deci preocuparea ta principală sunt banii?”

„De fapt nu. E faptul că e atât de neserios.” Părea tristă. „Chiar m-a dezamăgit săptămâna trecută.” Mi-a povestit despre întâmplarea cu mama ei și aeroportul. „Mă gândeam că se va schimba, dacă ar fi să am nevoie de el. M-a șocat faptul că nu. Tatăl meu era așa. Mama trebuia să-i amintească dacă trebuia să facă ceva, și trebuia să-i amintească exact și când trebuie făcut, pentru că altfel uita.”

„Cum e Tony ca persoană?”

„Este un pic sfidător. A purtat teniși cu frac la balul liceului pentru a ieși în evidență.”

„Ați fost la liceu împreună?”

„Nu, dar mi-a spus povestea asta de o sută de ori. Deci spune-mi Dr. Adams, ce ar trebui să fac? Să mă mărit cu el sau nu? Simt că o iau razna.”

„Pare că încerci să-ți dai seama dacă pentru tine căsătoria cu Tony ar crea o situație similară cu familia în care ai crescut. Cel mai bun lucru ar fi să mă întâlnesc cu amândoi. Crezi că ar fi de acord?”

„Am să-l întreb”, a zis ea.

Care este problema?

Tony a fost de acord să vina la o ședință cu Elizabeth, dar, când a venit timpul, nu s-a prezentat.

„E vina mea”, a spus Elizabeth. „Ar fi trebuit să mă duc să-l iau.”

„S-ar putea să vină mai târziu”, am sugerat. „Între timp, ai spus că Tony era devotat mamei sale?”

„A fost o femeie de afaceri de succes. Nu mi-a plăcut de ea în mod deosebit, și cu siguranță nici ei de mine, dar trebuie să recunosc că a făcut acea afacere să meargă, în timp ce alte afaceri din jurul ei se prăbușeau. Şi-a

început propria firmă de PR, a început cu nimic, apoi a sfârșit cu peste o duzină de angajați. Tony era mândru de ea, și nu-l învinovățesc."

„Dar voi doi nu v-ați înțeles?"

„Tony o suna în fiecare zi sau mergea să o vadă. Ea pur și simplu mă ignora, se prefăcea că nu sunt acolo. Dacă încercam să spun ceva, ea transforma comentariul meu într-o ‚glumă' cumva, folosea sarcasmul des. Tony spunea că așa se comporta cu toată lumea, dar nu știu ce să zic."

„Cum s-a înțeles cu Tony?"

„El a avut grijă de ea. Ar fi făcut orice i-ar fi spus. Era întotdeauna de acord cu ea, oricât de ridicole erau opiniile ei."

„Tony a fost apropiat și de tatăl său?"

„Nu cred. Când Tony a fost mic, tatăl său a călătorit mult în scopuri de serviciu. Tony a spus că nu era prea mult în preajma lui."

„Şi mama lui a murit?"

„Da, și am sperat că va deveni mai focusat după ce a murit. Dar este cam la fel."

„Totuși, înainte de a muri, zici că o suna în fiecare zi?"

„Tony era nebun după mama lui. Îi cerea sfaturi pentru tot."

Exact atunci a intrat Tony peste noi.

„Îmi pare rău că am întârziat", a spus el. Traficul a fost groaznic. Bună Liz." S-a așezat lângă ea pe canapea și a luat-o de mână. „Ce am pierdut?"

„Vorbeam despre mama ta", a spus Elizabeth.

„A, da?", a spus el. „Era șmecheră nu, Liz?"

„Elizabeth spune că ai fost foarte apropiat de mama ta."

„Cea mai bună prietenă din toată lumea", a aprobat el.

„Elizabeth ți-a spus de ce a venit să mă vadă?"

Atunci și-a întors privirea către ea. „Mi-ai zis?"

„Da, ți-am zis", a spus ea. „Vreau să văd dacă te poți implica mai mult în relație. Vreau să știu dacă are sens să ne căsătorim."

„Nu văd care e problema", a spus el. „Ne-am distrat bine chiar și weekendul trecut. A fost și Ed acolo. Am servit câteva băuturi în barcă. Ed și cu mine ne-am distrat cu Jet Ski-urile. Tu ai înotat."

„Mi-e teamă că-ți vei pierde slujba în felul în care pierzi vremea. Te-am rugat de un milion de ori să găsești ceva ce îți place să faci cu adevărat."

„Mai degrabă prefer să rămân cum sunt acum la slujba actuală."

„Te vor concedia."

„Nu concediază pe nimeni. Mulți oameni pierd vremea la muncă mai rău decât mine.”

„Tu nu ești leneș. Faci mereu ceva. Petreci ore întregi meșterind la barcă. De ce nu poți investi aceeași energie în ceva serios?”

Tony a ridicat din umeri. „Mă descurc.”

Elizabeth s-a întors către mine. „Cum să-l fac să-și dorească să se maturizeze?”

„Uneori, o persoană va încerca să acopere rănile copilăriei, căutând distracții”, am spus.

Am decis totuși să continui cu explicații despre înlănțuirea mamă-fiu și cum aceasta poate duce la o lipsă de direcție, inițiativă și responsabilitate. Elizabeth clătina din cap, interesată. Tony nu părea să asculte. Am încercat să mă concentrez pe aspectele cele mai relevante pentru el.

„Unii BIAM sunt adolescenți permanenți”, am spus. „Fobia lor de angajament apare ca o aversiune față de responsabilitate. Acest tip de BIAM opun rezistență la a face orice fel de angajament, chiar și la un angajament banal, cum ar fi întâlnirile la film sau pentru a servi masa de prânz în oraș. Nu vrea să fie „îngrădit” făcând promisiuni. ‚Voi ajunge când voi ajunge’ este deviza lui.

„În schimb legătura cu partenerul său poate fi dulce și sinceră, el poate fi afectiv și credincios, dar în general nu se grăbește să dezvolte potențialul relației.”

„Exact”, a spus Elizabeth. S-a uitat la Tony, dar acesta părea că se gândește la altceva.

„Altă caracteristică a BIAM adolescent permanent”, am continuat, „în afară de întârzierea cronică, este că nu pune suflet în munca lui. Poate avea ‚succes’ în carieră, dar nu depune mult efort să facă lucrurile bine.”

Am luat o scurtă pauză gândindu-mă cum să portretizez asta. „De ce un BIAM adolescent permanent ca Tony, are rețineri în urmărirea dorințelor inimii sale?”

„Acest BIAM nu face altceva decât să reziste să fie controlat”, am spus. „Evită scopuri înalte, pentru că îl fac să se simtă încolțit.”

„Cum sună, Tony?” a spus Elizabeth. „Felul în care ai decis să nu mergi la școala de arhitectură.”

„Nu sunt atât de sigur. Mama m-a sfătuit în privința asta. Nu aș fi reușit niciodată.”

„Se pare că încerci să te menții cât mai liber, evitând angajamentul pe cât posibil”, i-am spus. „Te admir că ai spiritul de a rezista să fii controlat. Dar poți să observi că-ți faci rău singur? Rezistența ta îți sabotează capacitatea de a conștientiza ce iubești și de a urmări acest lucru cu toată energia.”

Elizabeth clătina din cap, fiind de acord cu mine.

Tony a ridicat din umeri. „Ştii, astea sunt chestii destul de profunde, dar mă descurc. Mă distrez. Poate ar trebui să încerci și tu.”

Băiatul aerian

La următoarea sesiune au ajuns împreună. Am vrut să începem cu o notă mai jos, așa că am întrebat cum s-au întâlnit. Tony s-a întors spre Elizabeth.

„L-am întâlnit pe Tony, tocmai când am terminat facultatea”, a spus ea. „Făceam parte din același grup distractiv de prieteni. A fost o perioadă în care întregul grup se întâlnea în fiecare seară. Era o petrecere fără sfârșit.

Tony a fost întotdeauna viața petrecerii. El aducea marijuana sau bere. Ca și atunci, are și acum acest simț nebunatic al umorului. Poate spune cele mai scandaloase glume.” Elizabeth a făcut o pauză și a zâmbit, uitându-se la el. Apoi și-a pierdut zâmbetul.

„Dar acum s-a terminat. Toată lumea e căsătorită, au responsabilități, s-au mutat în suburbii. Tony se mai vede doar cu unul dintre vechii lui prieteni.”

„Ed”, i-a amintit Tony.

„Așa e”, a spus Elizabeth. „Ed se căsătorise și el, dar nu a mers relația. Iar prietenii căsătoriți ai lui Tony efectiv nu pot face față neseriozității sale. Tony a întârziat odată la o întâlnire pentru a servi masa de prânz patruzeci și cinci de minute. Desigur, omul nu mai era acolo când a ajuns Tony.”

„Tu ce crezi, Tony?”, am întrebat.

El ridică din umeri. „Oamenii vin și pleacă. Noi tot ne simțim bine.”

„Atunci, când nu aveam obligații și petreceam timp împreună nu conta”, a spus Elizabeth. „Dar acum... dacă aș fi de acord să mă mărit cu tine, mă întreb oare cât vei întârzia la nuntă.”

„Asta e petrecerea la care în mod sigur voi ajunge la timp”, a asigurat-o Tony.

„În ciuda frustrărilor tale”, i-am spus ei, „tu și Tony sunteți împreună de ani buni.”

„Da”, a spus ea și expresia ei s-a relaxat. „Era atât de dulce. M-a cerut în căsătorie de la a doua întâlnire.”

„Pot observa că vă placeți unul pe celălalt, totuși...Elizabeth, ai venit să mă vezi pentru că ești îngrijorată. Cum ai vedea tu lucrurile îmbunătățite?”

„Vreau un soț și copii”, a spus. „M-am săturat să pierd vremea.”

„Tony este dornic să se căsătorească cu tine. Şi-ar dori o familie împreună.”

„Așa este. Dar nu vreau să am grijă să-l cresc și pe *el* atunci când voi avea copii.”

„Presupun că asta e o problemă, nu?”, am spus. „Tu ce crezi Tony?”

El a ridicat din umeri. „Iubesc copiii. Am barca. Credeam că-ți place să ieșim cu barca. Şi copiilor le va plăcea. Iarna i-aș învăța să se plimbe cu Snowmobilul.”

„De ce nu poți înțelege?”, a spus Elizabeth, oftând.

Tony a ridicat din umeri iar.

„S-ar putea să fie mai mult decât faptul că *nu* înțelege.”, am spus. „Terapeutul John Lee a descris bărbații care nu acceptă responsabilitățile de adult, care rămân la fel de egocentrici și de neîncredere ca și adolescenții, în cartea sa *The Flying Boy*. Întotdeauna am apreciat imaginea acestor ‚băieți aerieni’ care ‚plutesc’ departe de responsabilități. Adolescenții permanenți sunt adesea priviți cu dispreț sau furie, în timp ce își iau zborul, de fiecare dată când trebuie să dea o mână de ajutor. Dar ei sunt așa cum sunt, pentru că au fost răniți, iar critica nu-i ajută să devină mai buni. Tony nu refuză în mod voit să se maturizeze. A rămas blocat în adolescență, și nu poate vedea nici o alternativă sigură. Dar există modalități de a-l ajuta.”

Elizabeth a vrut să audă mai multe, așa că am discutat cu ei câteva abordări pentru vindecare, așa cum sunt prezentate în această carte.

Ce va fi, va fi

Ulterior, când au venit să mă vadă, Elizabeth a vrut să vorbească despre înlănțuirea emoțională mamă-fiu. Ea asimilase informațiile pe care le oferisem în sesiunile anterioare, studiase câteva cărți pe care le recomand de obicei cu referire la acest subiect și era încântată de noile sale perspective.

I-a explicat cu nerăbdare totul lui Tony, căutându-mă cu privirea la fiecare câteva propoziții. Ea își făcuse temele, dar eram îngrijorat că l-ar putea copleși pe Tony. Am intervenit cât de repede am putut.

„Tony, ai fost foarte răbdător, ascultând-o pe Elizabeth”, am spus. „Ea crede că mama ta a fost uneori intruzivă. Tu ce crezi?”

El se ghemuise și părea defensiv. „Mama era uneori o povară”, a recunoscut. „Dar și ce dacă? Eu am iubit-o și ea m-a iubit pe mine. A făcut tot ce a putut pentru mine. S-ar putea să nu fiu cine știe ce om de afaceri, dar asta nu e vina ei. A fost o femeie minunată. Oricum ar fi, mă descurc.”

Elizabeth se uita la el cu gura căscată.

„Ce?”, a întrebat el. „Nu mă privi așa. Crezi că nu sunt omul potrivit pentru tine? Bine. Ştii, nu mă deranjează. Suntem împreună de mult timp, dar în fine... Ce va fi, va fi. Adică, dacă asta vrei să faci... e în regulă.”

A ridicat din umeri.

Reacția lui Tony nu m-a surprins. Nu era pregătit să se uite în oglindă. Şi-a petrecut viața zburând departe de munca dificilă de a fi un adult responsabil. Nu a fost un șoc faptul că evita munca foarte dificilă de a-și examina propriul comportament sau propria relație cu mama sa.

Şi acum *asta?*

La următoarea ședință nici Elizabeth, nici Tony nu au vrut să înceapă discuția. Am luat decizia să văd dacă Tony ar fi capabil să reacționeze la noua perspectivă a lui Elizabeth.

„Să presupunem că, de dragul argumentului, relația cu mama ta a constituit, la un anumit nivel, o problemă pentru tine”, i-am spus. „Nu mă pierde, Tony”, am adăugat, de vreme ce părea în derivă. „Dacă este adevărat, iar observațiile lui Elizabeth despre mama și familia ta au un sambure de adevar, ai fi dispus să participi la o terapie care să te ajute să faci anumite schimbări?”

El a rămas uitându-se la mine.

„Ai fi dispus să iei asta în considerare, dacă te-ar ajuta să o ții pe Elizabeth alături de tine?”

„Ştii, nu pricep, ne simțim bine împreună de ani buni, și acum *asta* dintr-o dată? Iubesc copiii. Sunt un tip bun. Ne-am distrat bine...”

M-am uitat la Elizabeth. Figura ei se schimbase. Adoptase o fermitate. Devenise încruntată. Nici unul dintre ei nu a vrut să discute mai mult, așa că am încheiat sesiunea devreme.

O viață plină de durere

Data viitoare când i-am văzut, Elizabeth pregătise ceva de spus.

„Te iubesc Tony, începu ea. Îmi pasă de tine. Dar nu mă pot căsători cu un bărbat care nu-și va lua responsabilitățile în serios. Nu pot trăi așa tot restul vieții. Am luat o decizie. Voi ieși din relația asta.” A început să plângă, dar a continuat: „Țin la tine. Te iubesc. Dar nu te vei schimba niciodată, și dacă ne căsătorim, vom avea o viață plină de durere. Trebuie să ne salvez pe amândoi din asta.” Apoi a izbucnit în plâns.

I-am dat cutia cu șervețele. M-am uitat să văd cum va reacționa Tony. Rămăsese încremenit. Apoi a spus, „Nasol”, și a ridicat din umeri.

Elizabeth era mai calmă acum. Mi-a mulțumit pentru eforturi, s-a ridicat și a plecat. Tony încă stătea și se uita.

„Cum te simți?”, am întrebat.

„Cred că o să plec și eu”, a spus el și s-a ridicat.

„Încă poți lucra la asta”, am spus. „Problemele tale nu vor dispărea pur și simplu. Poți să...”

Dar am realizat că vorbesc singur.

Nu se va lăsa controlat

Înlănțuirea emoțională dintre mamă și fiu, poate lipsi un om de capacitatea sa de a iniția anumite angajamente. Vedem asta la Tony. Își luase angajamentul față de partenera sa — în sensul de a fi loial, însă nu și în sensul de a fi de încredere — dar cu toate astea nu se mai putea angaja în nimic altceva. Lipsa lui cronică de punctualitate era un indicator ușor de observat care demonstra lucrul acesta.

De ce sunt BIAM adolescenți permanenți neserioși?

Neseriozitatea unui BIAM adolescent permanent este felul lui de a spune „nu” controlului matern. De multe ori simte că angajamentul de a face un anumit lucru la un anumit moment e o capcană de care trebuie să scape. Lipsa de punctualitate sau „uitarea” e felul lui de a spune „nu mă poți controla”.

Luați în considerare dilema unui BIAM adolescent permanent. „Obligația de loialitate” este o forță puternică de control. El rezistă la a fi controlat, dar încă nu se poate elibera. Prins între „obligația de loialitate” și propriile dorințe, el găsește o evadare în joacă, pierzându-și capacitatea de a se ocupa de activitățile caracteristice adulților.

Orice lucru care evocă control — cum ar fi punctualitatea — scoate la suprafață sentimentul reprimat de sufocare. Cu toate acestea, el nu experimentează trăirea în acest fel. Este conștient că angajamentele sunt împovărătoare și reprezintă o piedică în calea distracției sale. Un BIAM adolescent permanent se așteaptă să se distreze tot timpul.

Adolescența și individualizarea

Adolescența este o perioadă de autodescoperire, care începe de obicei la pubertate și continuă până în prima parte a vârstei de douăzeci de ani. Până la sfârșitul adolescenței, dacă totul merge bine, o persoană va ști ce credințe are și ce-i place.

Dacă ceva nu merge bine, există două rezultate posibile. Unul este o continuare a adolescenței. Tony ilustrează acest caz. Aici un BIAM nu poate obține alături de o parteneră intimitatea adevărată caracteristică adulților. Neștiind cine este el cu adevărat, devine neliniștit și nu vrea să „se lege la cap” cu responsabilitățile adulților. Chiar dacă vrea să se căsătorească cu Elizabeth, nu acceptă nevoia de schimbare.

Celălalt rezultat posibil este că BIAM pretinde că s-a descoperit pe sine, când în realitate nu a făcut-o. Acest pretendent preia un set de opinii,

aprecieri, și antipatii fără a simți, de fapt, nimic pentru ele. De exemplu, el ar putea prelua părerile părinților lui, crezând în ele sau nu. În mod obișnuit, este rigid în convingerile sale și vede lumea în alb și negru, fără o cale de mijloc. Nu se descurcă cu ambiguitatea normală a vieții.

Psihologii descriu o persoană ca fiind „individualizată", dacă acea persoană a încheiat cu succes adolescența, punând punct la perioada de căutare a răspunsurilor care să-i dea un sens clar legat de propriile preferințe și viziuni. O persoană individualizată s-a separat de părinții săi, în așa fel încât devine un individ distinct. Un BIAM nu este de obicei individualizat, pentru că rămâne înlănțuit afectiv de mama sa. Identitatea lui s-a pierdut în satisfacerea nevoilor ei. Cercetatorul Erik Erikson a prezentat clar individualizarea în dezvoltarea copilului, în cartea *Adult children* prin intermediul lui John și Lindei Friel.

Un rezultat important al unui bărbat individualizat este că își poate asuma angajamentul într-o relație. Dacă nu este individualizat, poate ieși la întâlniri, se poate căsători, dar nu poate să se angajeze cu succes și confortabil într-o căsnicie. Este întotdeauna nemulțumit. Acest lucru este mai evident la adolescentul perpetuu decât la cel care se preface, dar valabil în ambele cazuri. De aceea, căsătoriile care par cele mai solide se pot încheia prin fuga bărbatului cu secretara sau studenta lui, șocând pe toată lumea, pentru că este ultimul om din lume la care oricine s-ar aștepta. El doar juca un rol până în acel moment, iar căsătoria lui era o prefăcătorie. Era la fel de fals precum căsătoria.

Un BIAM luptă să evite angajamentele din două motive principale: (1) rămân loiali mamelor lor, sau (2) nu sunt suficient de individualizați.

O respingere iubitoare

La aproximativ un an după ultima întâlnire cu Elizabeth și Tony, m-a sunat Tony.

„Cum te descurci?", l-am întrebat.

„Ştii ce doctore", mi-a spus. „Cred că am ratat o oportunitate. Elizabeth încerca să-mi spună ceva. Nu am înțeles, așa că am pierdut-o. Îmi vine să-mi trag una."

„Aud un oarecare regret?", i-am spus.

„Da”, a aprobat. „M-a ros chestia asta. Nu credeam că e așa mare lucru, dar chiar m-a afectat, știi? Efectiv nu am avut capacitatea să pricep.”

„Îmi pare rău”, am spus. „Pare că vrei să vorbești despre asta.” Și așa am făcut o programare.



Când a apărut la timp, mi-am dat seama că aceasta este o nouă versiune a lui Tony,.

„Ştii”, mi-a zis, „Ed s-a recăsătorit. Au făcut un copil. Atât mai știu despre el.”

„Pare că-ți este dor de compania lui”, am spus.

„Uite, am ieșit singur cu barca. Mare greșeală! Am avut timp să mă gândesc... și știi? Eram atât de singur, și nu realizasem cât de mult îmi este dor de ea.”

„La ce anume te gândeai?”

„Nu știu unde mi-a fost mintea. Am fost împreună atât de mult timp încât am uitat cum era sa fiu singur. Toată lumea a ieșit din peisaj, inclusiv Ed.”

„Deci simți o oarecare durere. Aceste evenimente diferite te-au determinat să te gândești la viața ta.”

„Chiar am dat-o în bară, nu-i așa?”

„Te admir pentru faptul că ți-ai conștientizat durerea și că vrei să faci ceva în acest sens. Respect asta.”

„Serios? Ei bine, mulțumesc.”

„Se pare că asta te-a lovit tare. Pierderile tale: Elizabeth, Ed și ceilalți prieteni ai tăi.”

„Nu credeam că am nevoie de terapie, dar uite-ma aici. Sunt dispus să încerc. Chestia aia legată de mama. A început să aibă sens, știi?”

„Ce te face să spui asta?”

„Am găsit un e-mail de la mama. Am păstrat de fapt toate e-mailurile de la ea. Am recitit o parte din ele. Acesta l-am primit după ce mă despărțisem de fata de dinaintea lui Elizabeth. A fost ciudat.”

„Ce vrei să spui?”

„Mama era ‚atât de încântată că mă întorsesem la ea’. Astea au fost cuvintele ei. ‚Încântată că m-am întors’. Nu m-am gândit niciodată cât de ciudat a fost. Spunea mereu chestii de genul asta.”

„Cred că ar trebui să vorbim despre asta”, am spus; și am vorbit.



Tony a făcut progrese mari și a fost motivat într-un mod excepțional. Regretul și sentimentul său de pierdere i-au oferit perspectivă și motivație. Ne-am petrecut cea mai mare parte a timpului discutând despre problemele sale legate de înlănțuirea emoțională cu mama. De asemenea, s-a confruntat și cu dezamăgirea și tristețea cauzate de pierderea lui Elizabeth. Ulterior a început să înțeleagă câte din alegerile sale din viață au fost luate de fapt ca acte de răzvrătire împotriva mamei sale. După aceea înlănțuirea emoțională a început să-și slăbească strânsoarea care îi influența comportamentul.

Şi-a vândut barca și s-a decis să economisească niște bani. Încă îi plăcea să se joace, dar a decis să nu trăiască numai pentru a se juca. Speră că data viitoare când va întâlni pe cineva special, va fi capabil să aprecieze mai mult.

Ultima dată când a vorbit cu mine despre regretul pierderii lui Elizabeth, a avut o nouă abordare și o nouă perspectivă. El devenise recunoscător pentru că ea a plecat. Plecarea ei a fost o binecuvântare pentru amândoi. Fără șocul de a o pierde, niciodată nu s-ar fi lămurit.

Venise la mine gata să-și înceapă călătoria terapeutică. Am lucrat împreună câțiva ani și apoi a mers mai departe. Ultima dată când am auzit de el, se înscrisese la o școală de arhitectură.

Durerea emoțională poate duce la creștere

Înainte ca Tony să-și schimbe viața, fluxul natural al forței sale vitale a fost restricționat și deviat de înlănțuirea emoțională cu mama sa. Nu-și putea valida sinele autentic urmându-și pasiunea pentru arhitectura. În schimb, pasiunea sa a fost deviata de la angajamentele importante ale vieții și direcționată spre joacă. Nu se emancipase ca bărbat. Rămăsese nedezvoltat și imatur, un adolescent perpetuu.

Când Elizabeth l-a părăsit, a rămas șocat, i-a simțit lipsa, apoi a simțit regret pentru că a lăsat-o să plece. Unele dintre clipele cele mai dureroase pentru clienții mei, au fost cele în care au simțit regretul și pierderea. Dar aceste momente de întristare au devenit adesea oportunități de creștere,

întrucât sentimentele profunde dezvăluie perspective profunde, iar perspectivele pot alimenta alegeri mai bune.



În capitolul următor, îl întâlnim pe Părintele Mark, personajul opus egocentricului și iubitorului de distracție, Tony. Părintele Mark era un preot al bisericii Catolice, care și-a dedicat viața în folosul celorlalți. Se convinsese că dorințele lui personale au dispărut, și că era liber să se dedice enoriașilor săi. Avea o voință de fier, dar în timp, ceva s-a întamplat: Mark, omul singuratic, a ieșit din Părintele Mark, slujitorul dezinteresat, cerându-și dreptul la viață.

4

Părintele Mark se auto-distruge

Îngrijitorul epuizat

Părintele Mark a scos cele două seturi de CD-uri furate de sub sutana lui și a început să le asculte. Woody Guthrie fusese întotdeauna eroul său, iar Pete Seeger încă mai reușea să-i aducă lacrimi în ochi. Ei aveau cântece pentru suflet: „Hard times”, „This land is your land”, „Turn, Turn, Turn”... Deodată, s-a auzit o bătaie la ușa biroului.

„O secundă”, a strigat el, în timp ce ascundea CD-urile furate. Era Connie. I-a oferit o îmbrățișare „ursuleț de pluș”, cum obișnuia el să o numească.

Connie s-a așezat pe canapeaua lui veche, s-a înroșit și și-a aranjat fusta. „Mi-e teamă că am multe de mărturisit, părinte”, a spus ea.

„Sunt gata să te ascult, Connie”.

„Dar vino să stai lângă mine”, a spus ea. „Ești așa departe”. I-a arătat locul de lângă ea. „Am atât de multe să-ți spun”.

Așadar, părintele s-a așezat unde i-a fost indicat. Ea l-a apucat de mână. El și-a retras-o, dar văzând-o atât de afectată, a lăsat-o să-l țină de mână. A lăsat-o să-l și sărute. Cine era el să refuze s-o consoleze? Apoi ea a dorit mai mult decât săruturi și el nu avea de gând s-o oprească. Își dorea și el la fel de mult, astfel încât nu s-a putut abține.

După ce Connie a plecat, părintele Mark a simțit atât încântare cât și rușine. El a scos o bucată de hârtie și i-a scris o scrisoare mamei sale decedate.

„Dragă mamă”, a scris el. „Îmi e dor de tine în fiecare zi. Tot încerc să dau de Katherine. Unii oameni din adăposturi pretind că au văzut-o iarna trecută. Spun că se îndrepta înapoi spre Chicago. Ştiu că și-ar fi dorit să se fi întors să te vadă înainte de a te îmbolnăvi. Uneori, când o persoană pornește pe calea greșită, și la un moment dat își dorește să se întoarcă, pur și simplu nu-și mai amintește drumul. Eu nu voi renunța. O voi găsi. Ştiu că ea încă te iubește”.

Părintele Mark a făcut o pauză. Nu-și mai văzuse sora de mulți ani. Aceasta suferea de alcoolism cronic și locuia pe străzi, evitând ajutorul lui. A

oftat. Mama lor se agățase de convingerea că într-o zi Katherine se va întoarce acasă.

A scos din sertarul de jos o pungă de prăjiturele cu unt de arahide. Nimic nu calmează sufletul abătut mai bine decât ciocolata. A mâncat câteva și și-a dat seama că a uitat să ia cina. Nu era o problemă. Localul lui preferat era încă deschis.

Părintelui Mark îi plăcea tocana de vită savuroasă a localului. După ce a terminat-o pe prima a mai comandat o porție în plus. În timp ce ștergea castronul cu o bucată de pâine, și-a adus aminte că dorea să slăbească. A alungat acel gând. Voia desert și era hotărât să-l savureze.

Ospătărița purta blugi strâmți, iar bluza îi dezvelea umerii sănătoși. Zambea în timp ce i-a adus plăcinta și i-a umplut ceașca cu cafea.

„Doamne”, s-a gândit părintele Mark, *„am nevoie de o soție*.”

I-a oferit ospătăriței vesele un zâmbet obosit și a mai comandat o porție de plăcintă.

„Fără speranță”, a mormăit el în timp ce se ridica aruncând câteva bancnote pe masă.

Avea nevoie să facă ceva pentru a se înveseli. Se gândea să asculte CD-urile cele noi când va ajunge acasă. Își tot spunea că nu e rușine că le-a luat. Era timpul să facă ceva și pentru sine, câtuși de puțin.

În timp ce se pregătea să plece, telefonul i-a sunat. Era Connie, și nu părea fericită.

„Ai profitat de mine”, a spus ea. „Nu trebuia să faci asta. Sunt femeie măritată și tu ești preot”. Nu și-a ridicat vocea, dar părintele Mark și-a dat seama că era destul de supărată. Își făcea griji pentru ea, dar despre ce vorbea ea de fapt?

„Connie”, a întrerupt-o el, încercând s-o liniștească. „Ce s-a întâmplat?”

„M-ai sedus”, a spus ea. „Tu ești de vină”.

„Cu siguranță nu vei nega faptul că a fost decizia noastră reciprocă...”

„M-ai făcut să păcătuiesc”, a insistat ea.

„Connie”, a spus el. „Ne cunoaștem de ani buni. Acest lucru nu trebuie să ne strice prietenia”.

„O, îți vei recunoaște vina după ce te dau în judecată”, a spus ea și i-a închis telefonul.

Părintele Mark s-a așezat înapoi. Inima îi bătea. Și-a șters transpirația de pe față cu un șervețel pătat de tocană.

„Doamne, Dumnezeule” a spus el cu voce tare. „Cum de s-a întâmplat asta?”

Un preot ofensator

Când părintele Mark a venit să mă vadă, purta haina sa clericală, tradiționalele haine negre ale preotului. Era un bărbat înalt cu barba căruntă, supraponderal. Avea un entuziasm exagerat, care sugera prezența unui băiețel în corpul unui bărbat. Începuse să-mi placă de el.

„Ei bine, știi, Ken, bunul meu prieten” a început el, „Am avut niște probleme. Se pare că am avut câteva întâlniri amoroase cu unele femei. Ştiu că am și eu partea mea de responsabilitate, dar femeile astea m-au invitat. Acum una din ele e furioasă, și mă amenință cu un proces”.

„Am auzit că te ocupi cu tratarea problemelor sexuale și a dependențelor”, a continuat el. „Cred că sunt dependent de mâncare. *Chiar* mănânc prea mult. Doctorul s-a luat de mine. Am văzut un psiholog cu ceva timp în urmă. Om bun. Probabil că nu l-am văzut suficient. Încă sunt vraiște. Prea multă lăcomie și desfrâu. Bine ca nu e și lenea o problemă.” A râs el.

Părintele Mark o considera pe Connie o prietenă. Se vedea cu ea des, lucrând împreună la proiecte bisericești. Îl ajutase să organizeze cantina săracilor. El simțea că *ea* l-a abordat și că el doar a reacționat cu reciprocitate. Acum ea pretinde că a fost de fapt invers. El se simțea mai mult tulburat de pierderea prieteniei ei, decât de perspectiva unei probleme legale. Era rănit și nu înțelegea ce se întâmplase de fapt.

„Vreau să fac ce e bine”, mi-a spus. „Să o sun? Să-mi cer iertare? Nu cred că a fost toată vina numai a mea. Dar ce-ar trebui să fac? Nu vreau să fiu trimis în judecată. Nu vreau nici ea să se simtă rău. A avut o viață grea. Soțul ei nu e niciodată acasă. El lucrează două joburi pentru salariu minim. Şi ea a avut șase copii de crescut. Are grijă și de mama ei. Credeam că-și dorește de fapt să-mi ofere afecțiune. Credeam că o liniștesc. De ce e atât de supărată? Ce am făcut?”

„Ce ai făcut?”, am spus.

„Nu știu”, a protestat el. „M-a sunat, și mi-a spus ‚M-ai sedus’. A fost groaznic. A spus-o chiar din senin. Acel apel telefonic m-a adus aici. Mă învinovățea, spunea că e vina mea”.

„Deci astea sunt întrebările pe care vrei să le abordăm împreună?” Am întrebat. „Care este responsabilitatea ta? Ce-ar trebui să faci?”

„Exact”, a aprobat el.

„OK”, am spus. „Pari neliniștit când vine vorba să o suni, să vă întâlniți și să discutați despre asta. Ce-ar fi să amânați asta până reușiți să înțelegeți mai bine ce s-a întâmplat de fapt? Dacă sună, spune-i că revii tu. Spune-i că ești dornic să-ți asumi partea ta de responsabilitate, că încerci să rezolvi asta și că dorești să primești consiliere”.

I-a spus asta și mi-a zis că ea a acceptat. Așadar criza momentului a trecut, dar pornind de la inițiativa lui, am decis să ne vedem în continuare. Era suficient de inteligent și conștient de sine pentru a-și da seama că are nevoie de ajutor.



Am petrecut primele ședințe aflând care sunt tiparele sale. Avusese și alte femei la el în birou. Ele veneau la el pentru consiliere și un lucru ducea la altul. El insista că e vorba numai despre femei adulte. El afirma că a fost mai mult „sedus” decât „seducător”, dar acest lucru nu mi-a fost foarte clar. Părea să fie deficient în stabilirea limitelor. Într-un fel își exploata poziția de autoritate, fără să înțeleagă destul de bine cum o face.

El și-a negat nevoia de a fi cu o femeie în cea mai mare parte din viața sa. Se simțea defavorizat emoțional. Când femeile îl doreau, el nu se putea abține cu atât mai puțin să le refuze. Avusese între șase și zece astfel de aventuri în ultimii douăzeci de ani. Tiparul lui — destul de nepotrivit, cum era de fapt — nu era cel de prădător sexual calculat. Exprima mai mult imaturitate, dezorientare și compulsivitate, deși în mod clar făcea abuz de autoritate.

De asemenea, mai era și problema legată de furturile frecvente din magazine. Nimeni nu aflase de asta, până când mi-a spus mie. Chiar dacă se simțea îndreptățit, avea mustrări de conștiință.

Ştia că încalcă limite în comportamentul său, dar era confuz care sunt de fapt limitele. Când îmi povestea despre greșelile lui, făcea multe glume și râdea, care denotau jenă, rușine și anxietate.

Ceea ce mi-a devenit clar după numai câteva ședințe de terapie a fost faptul că era un îngrijitor epuizat. La fel ca mulți preoți pe care i-am tratat, el și-a suprimat și negat nevoile personale și intime de mult timp. Avea

resentimente pentru că trebuia să se sacrifice atât de mult. În primele ședințe, chiar mă întrebam la ce a trebuit să renunțe în copilăria sa.

„Se pare că ai ceva resentimente”, am spus „și te simți nevoiaș, epuizat și îți pierzi limitele”.

„Oh, da”, a aprobat el, ușurat. „Exact așa e. Nu am limite bine stabilite. Cum pot remedia asta?”

„Hai să începem prin a fi foarte clari despre limitele pe care le vei păstra”.

În primul rând trebuia să renunțe la comportamentul său ofensator. A fost de acord să direcționeze ședințele sale de consiliere cu femeile, către celălalt preot. Dacă venea vreo femeie pe neașteptate, trebuia să țină ușa biroului deschisă.

„Acestea sunt pierderile”, l-am consolat. „Stabilirea limitelor presupune alegerea acceptării unor anumite pierderi bine definite”.

„Mi se pare atât de greu”, a spus.

„Nimănui nu îi este ușor”.

În primul an în care m-a văzut, s-a dovedit că două dintre femeile cu care avusese relații amoroase îl sunau în continuare, dorind să vină să îl viziteze la birou. Îi era dificil să le refuze. Perseverența lor a fost tortură pentru el, dar a reușit să mențină limitele. O singură dată o femeie a venit la biroul lui neanunțată, și „cumva” a ajuns pe canapeaua lui. Mi-a spus că și-a amintit de decizia lui, dar abia după ce „a fost prea târziu”.

Simptome BIAM: fac pe plac oamenilor

Un BIAM deseori începe terapia plângându-se că are obiceiul să facă prea multe ca să-i mulțumească pe cei din jur. A învățat să-și împace mama, și a purtat acest mod de relaționare până la maturitate, în mod particular cu persoanele de sex opus. Totuși, acesta este un „sine fals” dificil de întreținut. De obicei se supără ușor și își exprimă furia reprimată.

Dilema părintelui Mark era că nu putea refuza nici o rugăminte. Dacă cineva bătea la ușa lui la miezul nopții, trebuia să încerce să-l ajute. Singura

ușurare a gasit-o în muzica folk. Învățase să cânte la chitară de mic copil și se simțea destul de confortabil cu aceasta pentru a înfrunta scena deschisă de miercuri seara de la localul The Ark din Ann Arbor. În rarele sale clipe de singurătate, își asculta îndrăgitele sale piese muzicale cu încântarea unui colecționar și aprecierea unui artist. Bucuria vieții sale a fost să găsească timpul și banii necesari să meargă la concertele grupurilor de muzica folk, pe care le îndrăgea. Începuse să colecționeze CD-uri și de curând primise niște DVD-uri de la concerte. Le fura, pentru că nu-și permitea să cumpere ce-și dorea. Primea o pensie de preot mică, de asemenea avea și cazarea asigurată, dar un venit discreționar mic.

În timp ce lucram împreună, a început să-și pună viața în ordine. A renunțat la furtul din magazine. În afară de acea singură alunecare, a încetat să se mai culce cu femei, deși câteva au continuat să-l sune. Connie se întâlnea cu el numai în cadrul activităților de la biserică. Nu-l forța, și a renunțat la amenințările cu instanța. Dar ea a rămas supărată, iar el era deranjat de asta. El a încercat să-și asume responsabilitatea, dar ea părea nemulțumită indiferent ce spunea el. I-am sugerat că răspunsul ei ar putea fi un semn că o veche supărare de-a ei ar putea fi proiectată asupra lui. Părea că l-am dezorientat spunându-i asta, așa că i-am sugerat o posibilitate.

„Connie ar putea fi supărată pe tatăl ei afemeiat, spre exemplu, care poate a înșelat-o pe mama lui cu alte femei. Connie s-ar putea să proiecteze inconștient acea supărare pe tine, pentru că acum te vede ca pe un trădător. Este posibil să-și fi inhibat supărarea pe tatăl ei, dar pe tine nu și-a inhibat-o”.

Furia proiectată

Atunci când o persoană este furioasă pe cineva din trecut, cum ar fi mama sau tata, el sau ea poate proiecta aceasta furie pe cineva din prezent. Aceasta persoană din prezent, de obicei, are o calitate evocativă a persoanei din trecut.

Proiectarea furiei se poate întâmpla şi în cazul circumstanţelor, mai degrabă decât al oamenilor - de exemplu, furia reprimată a unui copil care a trăit în condiţii abuzive, ar putea fi evocată de o anumită circumstanţă din prezent sugestivă condiţiilor din trecut.

Îngrijitorul fără limite

Unele persoane se pot dedica într-un mod firesc lucrărilor caritabile și în același timp pot avea grijă de propriile nevoi fizice și emoționale. Cu toate acestea, BIAM adesea devin îngrijitori într-un mod diferit. Au învățat rolul îngrijitorului fiind forțați să aibă grijă de mamele lor. Nu cunosc limite. Nu știu cum să zică nu. BIAM se încadrează cu ușurință în profesii care țin de îngrijire, dar de-a lungul timpului li se acumuleaza un reziduu de nevoi personale reprimate și nerezolvate.

Caracteristici fundamentale BIAM : identitatea pierdută

Un BIAM pierde contactul cu el însuși. Este detașat de propriile sale emoții, dorințe și nevoi. A învățat de la o vârstă fragedă să aibă grijă de mamă și să se desconsidere pe el însuși. Această zdrobire a sinelui în curs de dezvoltare din copilărie îl desparte de sufletul individualității sale. Identitatea lui este pierdută.

Acești „îngrijitori BIAM" trăiesc pentru alții fără a avea un „eu" care să-i centreze. „Identitățile lor pierdute" îi lasă vulnerabili pentru a fi guvernați de „obligația de loialitate". Ei sunt dornici să obțină fericirea altcuiva, dar își neglijează propriile nevoi. Deoarece multe din alegerile lor din viața nu reflectă cine sunt ei cu adevărat, devin fundamental nemulțumiți și nefericiți.

Îngrijitorul BIAM „se trezește" în mijlocul vieții și descoperă că are un sentiment copleșitor de gol interior. Subconștientul său se confruntă cu două nevoi nerezolvate: să fie îngrijit și să devină el însuși. Acum se simte prins în rolul lui de îngrijitor. El a pierdut viața pe care și-a dorit-o cu adevărat, cea condusă de propriile dorințe, cea energizată de sufletul lui și nu de sentimentul de vinovăție. Dar de multe ori se simte prea bătrân pentru a începe din nou. Toate dorințele inimii lui par să fie imposibil de îndeplinit. Iar disperarea lui poate fi copleșitoare.

În slujba Domnului

Am vrut să aflu detalii despre familia de origine a părintelui Mark. „Cum ai devenit un astfel de îngrijitor?” l-am întrebat. „Îmi poți spune ceva despre trecutul tău?”

Tatăl lui, Brian și mama lui, Nancy, au crescut în același cartier din Chicago. Brian s-a simțit obligat să se căsătorească cu Nancy după ce aceasta a rămas însărcinată. S-a înrolat în armată la scurt timp după aceea și i-a plăcut experiența, făcându-și carieră din asta. Dar Nancy ura viața de armată. Îi lipseau mama și prietenii. Era supărată pe Brian care niciodată nu era acasă s-o ajute. Katherine s-a născut când Brian era în Korea. Nancy era prea deprimată pentru a-i oferi fiicei sale multă atenție și bucurii. Katherine a fost crescută de televizor și neglijată, fiind descurajată de aceste circumstanțe.

Înainte de prima misiune în Vietnam a lui Brian, el se stabilise împreună cu soția și fiica, în vârstă de doisprezece ani, în cartierul lor din Chicago. Nancy era încântată. Spiritul ei inflorise. Exprimarea iubirii lor a dat naștere accidentală lui Mark, care a venit pe lume când tatăl lui antrena armata Sud Vietnameză. Şase ani mai târziu, pentru a evita o a patra misiune în Vietnam, tatăl lui a profitat de politica armatei de a obține pensionarea după douăzeci de ani de activitate. Brian avea atunci doar patruzeci de ani. Nu avea calificări și se simțea incomod acasă. Petrecea timpul în barurile preferate, unde găsea o companie veselă. Era beat în cea mai mare parte a zilei.

La început, Nancy a încercat să facă familia să funcționeze. La cină îl trimitea pe Mark să-l caute pe tatăl său prin baruri și să-l aducă acasă. Dar acasă, lui Brian i se făcea dor de prietenii lui de la bar și o disprețuia pe soția sa de vârstă medie, supraponderală și depresivă. Nancy a rămas fără energie după câteva luni de încercări.

Katherine era tristă și insolentă când familia s-a întors în Chicago, dar Mark a găsit mângâiere în cartier. Era un băiat sociabil, distractiv, plin de viața, plăcut de oameni. Cânta pe străzi cu parohul, iar acesta îl învățase să cânte la chitară. Deși cartierul era oarecum dur, Mark s-a simțit în siguranță și și-a făcut câțiva prieteni cu care să se joace.

Katherine a fugit înainte să termine liceul. I-a trimis mamei sale cărți poștale din diferite zone, dar nici una nu conținea o adresă de retur.

Starea emoțională a lui Nancy s-a agravat și mai mult când mama ei a murit. Fiica ei dispăruse iar soțul ei era alcoolic. Majoritatea oamenilor pe

care îi cunoscuse în cartier se mutaseră. Singura sa opțiune de consolare rămăsese fiul ei.

Mark a înțeles că mama lui are nevoie de ajutor și că tatăl său nu putea să i-l ofere. De multe ori a ascultat-o pe mama sa plângând și plângându-se mai ales de tatăl lui. Adesea îl lua pe Mark și se culca cu el în pat. Deși nu a existat nici un contact intim explicit, acest lucru a continuat ani de zile. El i-a oferit sprijinul emoțional de care avea nevoie pentru a-și tolera soțul alcoolic și neglijent, pesimismul congenital și depresia.

Când Mark era la liceu, mama lui l-a îndemnat să devină preot iar lui i-a plăcut idea. Perspectiva întâlnirilor cu fete însă îi provoca neliniște. „Obligația de loialitate" îl determina să se simtă vinovat pentru că tânjea după toate fetele frumoase de la el din clasa. Angajament său timpuriu de a deveni preot i-a dat o scuză pentru a rămâne credincios mamei sale și l-a ajutat să-și suprime dorințele sexuale. Aceste nevoi suprimate aveau să iasă la suprafață abia mult mai târziu.

Copilăria lui a avut toate elementele înlănțuirii afective mamă-fiu: tatăl său se îndepărtase de familie, nu prin divorț sau moarte, ci prin muncă, alcoolism și retragere emoțională. Mama lui nu avea prieteni apropiați sau rude. S-a întors spre Mark, nu ca prima ei alegere, ci ca ultima ei alegere disperată. Și el a fost dornic să o ajute. Pe măsură ce a înaintat în vârstă, și-a dat seama că el ar putea pleca și nu putea suporta ideea despărțirii de el. În subconștientul ei, gândul că el va ajunge la „altă femeie" o înspăimânta. Preoția era un compromis. Dăruindu-se lui Dumnezeu, el a rămas credincios mamei sale.

Sinunciderea cu mâncare

În al doilea an de terapie, părintele Mark reușise să renunțe la sex compulsiv și furt din magazine, dar mâncatul lui compulsiv nu se ameliorase. Practic se înrăutățise.

Era conștiincios și dorea să fie un preot bun, dar nevoile nesatisfăcute îi drenau energia vitală. Tânjea după o relație intimă cu o femeie. Dacă ar fi reușit să devină preot de mir, tot ar fi avut unele probleme, dar măcar forța compulsivă din spatele lor ar fi fost mult mai ușor de gestionat. Rolul de preot celibatar în care se afla îl lăsase într-o permanentă stare de neglijență și, cu toate astea, nu-și putea imagina o altă viață.

În ciuda insistențelor doctorului său, nu făcea exerciții fizice și nu reușea să piardă greutate. Eram îngrijorat. Am văzut că terapia pe care o oferisem avea rezultate semnificative, dar abilitatea lui de a-și gestiona și direcționa resursele spre binele propriu era slab dezvoltată. BIAM au tendința de a se autoneglija.

Simptome BIAM: auto-neglijare

Mulți BIAM nu se simt confortabil să-și facă timp sau să aloce resurse pentru ei înșiși. Chiar și grija pentru propriile necesități li se pare „greșită" sau „risipitoare". Un BIAM a fost antrenat să se focuseze doar către nevoile mamei sale; nevoile lui sunt dispensabile. Câteodată îi poate părea periculos și când se distrează puțin.

Părintele Mark ar fi vrut să promită că se va ține de dietă și că se va apucă de exerciții fizice, dar nu a făcut-o. Într-un sens foarte real, renunțase. L-am întrebat despre asta și mi-a răspuns: „Da, oarecum. Nu știu. Chiar nu doresc să renunț". Această ambivalență, dezvăluie conflictul dintre gândurile sale conștiente și sentimentele sale inconștiente. În copilărie, a simțit că trebuie să se sacrifice și să aibă grijă de alții. Mâncarea fusese modul lui de a compensa lipsa sentimentului de iubire. Mintea lui subconștientă a adus această disperare din copilărie. El nu a trăit o viață de reconciliere sau acceptare, ci de resemnare. Eram îngrijorat că are de gând să se sinucidă distrugându-și sănătatea. Dar nu avea tendințe sinucigașe conștiente.

Întrucât cerințele parohiei îl măcinau, i-am sugerat să-și ia un concediu. Doctorul lui a fost de acord cu mine. Hipertensiunea arterială și colesterolul crescut al părintelui Mark nu răspundeau la tratament, iar greutatea lui era în creștere. A opus rezistență. A spus că prea multe persoane depind de el. De asemnea a insistat că nu poate „lenevi". În sfârșit, epuizat, a cedat și a acceptat să-și ia concediu și să-i lase pe alții să lucreze în locul lui la cantina săracilor.

Părintele Mark alege viața

A fost scutit de toate îndatoririle. Pentru prima dată, de la vârsta de cinci ani, rămăsese responsabil să se îngrijească doar de el însuși.

În acest concediu a fost chemat la poliția din Chicago. O femeie fără adăpost fusese descoperită moartă de lucrătorii de la salubritate. Ea pretinsese amicilor ei ca are un frate care este preot în Detroit. Să fie el acela? Părintele Mark a mers la Chicago pentru a o identifica pe sora sa Katherine. A adus-o înapoi în Detroit și parohia a aranjat înmormântarea. Atunci ceva neobișnuit s-a întâmplat. Concediul său se încheiase, dar părintele Mark a decis că nu este pregătit să se întoarcă la serviciu. De asemenea a luat o pauză și de la terapie.

Câteva luni mai târziu, m-a sunat spunându-mi că dorește să reia terapia. Nu a mai venit însă în veșmântul său clerical; era îmbrăcat ca un muncitor de rând, în cămașă cu carouri și pantaloni kaki. S-a bărbierit și a pierdut în greutate. De asemenea, atitudinea lui căpătase o schimbare subtilă, dar importantă. Nu mai era îngrijitorul vesel. Era mai serios, mai aspru și mai ferm. Îl puteam vedea pe tatăl lui în atitudinea lui, soldatul profesionist din el.

„Îmi pare rău pentru sora ta”, i-am spus.

„Atâția ani”, a început el, iar după aceea ședințele noastre au avut în vedere numeroasele fațete ale pierderii.



Părintele Mark a început să frecventeze întruniri care vizează tratarea dependenței de mâncare, pe care le-a urmat cu devotament, în special programul de întrebări și răspunsuri. Mergea pe jos la bibliotecă pentru a face exerciții fizice, unde asculta toată muzica folk pe care o putea găsi și citea cărți despre originea și istoria ei. A continuat să-i scrie scrisori mamei și surorii sale decedate, ca parte a procesului său de jelire. Unele din sedințele noastre, au vizat numai citirea scrisorilor lui.

Slăbise 25 kg, de-a lungul celor 8 luni, de când ne-am apucat de terapie. Își prelungise concediul de la parohie. Se gândea să demisioneze din parohie, și să-și continue activitatea caritabilă ca asistent social. De asemenea, se gândea să se căsătorească. Acestea au fost decizii complicate, dar eram încrezător că era pregătit să le înfrunte.

„Nivelul meu de înțelegere era mic”, mi-a spus la despărțire, „dar am vrut să fac ce e bine. Acest lucru a fost suficient pentru ca Dumnezeu să se milostivească de mine. Îmi pare rău că am pierdut atâta vreme.” a recunoscut, „dar în sfârșit sunt împăcat cu mine însumi”.

Acest lucru m-a făcut să cred că și-a găsit pacea.

Auto-sacrificiul sinucigaș

Îngrijitorul BIAM, se păcălește că el însuși a ales o viață de sacrificiu, în loc să accepte faptul că i-a fost impusă. Înlănțuirea afectivă maternă este o inversare a relației părinte-copil. În loc ca mama să se adapteze la nevoile copilului, ea insistă ca el să se adapteze la nevoile ei (vezi Figura 4.1 pe pagina următoare). Ca adult, îngrijitorul BIAM acționează din perspectiva acestei inversări, prin faptul că se acordează la nevoile celorlalți și nu la ale lui. În cele din urmă, această trăire din perspectiva „sinelui fals” îl arde pe interior.

Inversarea relației părinte-copil, împreună cu nevoia copilului de a se îndepărta de mama sa, provoacă stresul care creează „obligația de loialitate” și „pierderea identității”, cele două consecințe fundamentale ale înlănțuirii afective. Astfel, un BIAM nu-și dezvoltă identitatea ca individ. În limbaj psihologic, el nu și-a încheie cu succes „individualizarea”.

Micuțul băiat simte o furie considerabilă, dar furia trebuie reprimată cu scopul de a rămâne atașat de mama lui. Cu toate acestea, furia nu dispare și deseori este proiectată, mai târziu, pe alți oameni. Dacă o proiectează și pe el însuși (precum în cazul părintelui Mark), un BIAM poate deveni un mecanism viu de auto-distrugere.

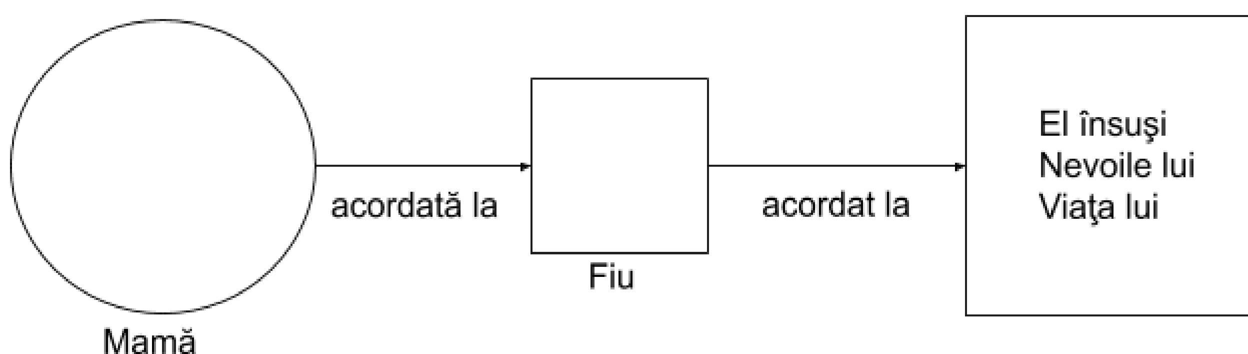
Îngrijitorul epuizat, vrea să înceteze să fie mereu la dispoziția tuturor, pentru că este extenuat. El nu poate alege în mod conștient când să se oprească, subconștientul lui operând la un nivel mai primitiv. Preferă să lase totul baltă. În cele din urmă, mintea subconștientă, câștigă în fața voinței conștiente. Subconștientul spune corpului: „Sunt obosit. M-am săturat” și apoi trage frâna de urgență: atac de cord, accident vascular cerebral, anevrism...

Unele organizații și societăți încurajează indivizii să ducă o viața de sacrificiu. Dar oamenii care sunt atrași să trăiască în acest fel, adesea, își provoacă răni spirituale și emoționale. Aceste răni sunt inevitabil transmise

din generație în generație. Lanțul de suferință care se formează este cu mult mai puțin benefic societății decât a permite oamenilor să-și experimenteze adevăratele dorințe și să-și dezvolte propriile conexiuni emoționale. Oamenii care își pot exprima dorințele liberi, fără sentimentul de vină își pot urma visele și manifesta iubirea. Aceștia aduc generațiilor viitoare un teren fertil pentru dezvoltarea copiilor sănătoși și adulților responsabili.

Părintele Mark și-a găsit drumul prin trecutul autodistrugerii. Drumul lui era încă provocator, dar provocările erau menite să-i îmbunătățească viața în loc să i-o distrugă.

Mama adaptată la fiu: el poate fi el însuși



Fiu adaptat la mama: își pierde identitatea

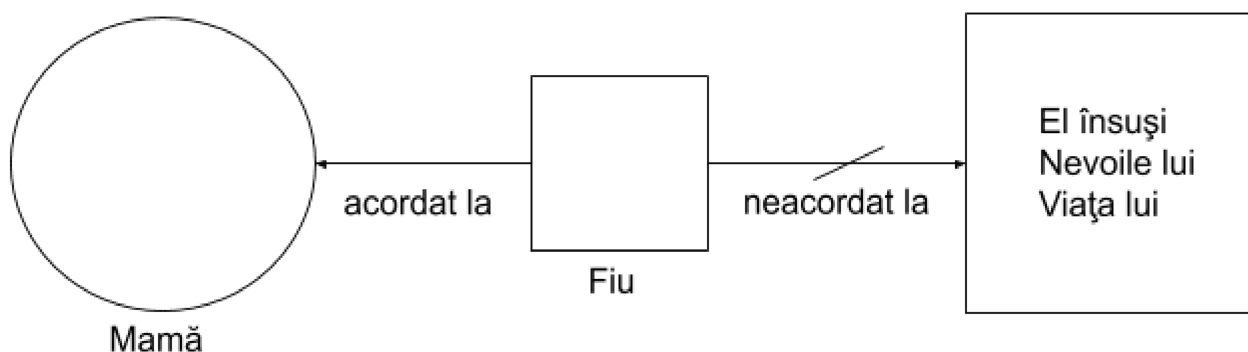


Figura 4.1. *Atunci când o mamă este acordată la nevoile fiului ei, acesta își poate trăi propria viață. Atunci când un fiu se acordează la nevoile mamei, energia lui exterioară este blocată. El este prins în capcană și trebuie să-și dedice viața spre a servi nevoilor mamei. La vârstă adultă, un BIAM rămâne acordat la nevoile altora, în detrimentul său.*

Nu toți îngrijitorii BIAM care sunt axați pe mulțumirea oamenilor devin preoți parohi smeriți precum a încercat părintele Mark. Există și o versiune grandioasă, exemplificată prin Warren, politicianul, în Capitolul 6.

În capitolul următor, aflăm despre Sam. Fiind proaspăt căsătorit cu o femeie minunată, dar totodată captiv de sexul pe internet, a început să prefere computerul în locul soției sale. Cybersexul și pornografia sunt la fel de periculoase precum cocaina și pot deveni dependențe serioase. BIAM sunt deosebit de vulnerabili în acest sens. Vindecarea necesită aceleași tipuri de intervenții necesare depășirii unei dependențe de droguri: psihoterapie, grupuri de sprijin și(în cazurile în care o relație este deteriorată) consiliere de cuplu.

5

Sam îşi iubeşte computerul

Dependentul de cybersex

Carol s-a culcat singură în pat aşteptându-l pe Sam. El spusese că vine imediat, dar trecuse mai mult de o oră de atunci. Erau încă în primul an de căsătorie. Nu ar trebui să fie dornic să vină la ea? Dar ea știa ce face el, iar în cele din urmă s-a ridicat și a coborât scările.

Sam era la computer. Nu a observat-o pe soția sa când aceasta s-a strecurat în spatele lui. O femeie poza pe ecran. Carol l-a atins pe Sam pe umăr.

„Oh, bună dragă," a spus el, oprind monitorul. „Nu te-am auzit. Vin imediat."

„A trecut deja o oră."

„Serios? Am crezut că au fost doar câteva minute."

Ea a întins mâna și a pornit monitorul. „Îți plac chestiile astea?"

Atunci el a închis browserul cu mouse-ul. „Nu chiar", a spus el. „E plin de ele. Sunt cam greu de evitat".

„Ai o femeie adevărată aici lângă tine", a spus ea, așezându-se pe genunchii lui. Și-a pus brațele în jurul gâtului lui și l-a sărutat. „Îți aduci aminte?"

„Îmi pare rău, dragă".

L-a sărutat din nou. „Nu sunt eu mai bună decât tot ce vezi tu pe computer?"

„Fără concurență", a aprobat el.

La etaj, însă, era absent. Au avut contactul fără ca el să o privească.

„Unde ești?" l-a întrebat ea, dar el nu a răspuns.

Simptome BIAM: probleme sexuale

Sexualitatea unui BIAM este rănită de înlănțuirea emoțională în care se află. Efectele la maturitate pot include disfuncții sexuale, anorexie sexuală (evitarea contactului sexual), dependență de sex și perversiuni sexuale. Sexualitatea rănită a unui BIAM este și ea o componentă semnificativă a stimei de sine scăzute și a depresiei cronice, a furiei, a tendințelor și trăirilor contradictorii care nenorocesc mulți BIAM.

Carol ripostează

Carol mi-a spus că a fost fotomodel și că acum deține o mică agenție de publicitate. A petrecut ceva timp povestindu-mi ce om minunat era Sam. S-au întâlnit când amândoi s-au oprit să ajute un caine accidentat și abandonat în trafic. S-au plăcut, iar intimitatea a survenit în mod firesc, ca o consecință a relației de prietenie, urmând apoi căsătoria.

Modul în care el se schimbase în ultimele șase luni, o dezorientase.

„A fost întotdeauna atât de iubitor și atent. Acum se comporta ca și cum ar dori să mă evite. Chiar și atunci când facem dragoste, pare distant. E ca și cum nu ar fi prezent, sau eu nu aș fi prezentă. Mă simt singură."

„A intervenit vreo schimbare în relația voastră între timp? A fost vreun conflict între voi? Sau poate s-a schimbat ceva pentru el la serviciu?"

„Nu chiar. Ne cunoaștem de aproape trei ani. Muncim din greu, avem două afaceri, dar înainte reușeam să ne facem timp pentru noi. Nu cred că s-a schimbat ceva cu adevărat. Ei bine, se mai supără pe mama lui."

„Serios?"

„O sună în fiecare vineri, și urăște lucrul acesta. Nu-i place să o sune, dar o face oricum. Sam nu se plânge, dar îmi dau seama că discuțiile cu ea îl supără. De fiecare dată când închide telefonul, se apucă de băut. Ea este o

persoană destul de negativă. Mi-e teamă că nici pe mine nu mă place foarte mult.”

„Nu te place?”

„Uneori, oamenii se uită la mine și se decid spontan că nu vor să mă placă”, a recunoscut ea. „Așa era ea. Când am fost cu Sam să o vedem, ea pur și simplu s-a încruntat. Nu mi-a oferit nici o șansa să-i demonstrez cât de mult îl iubesc pe fiul ei și cât mi-aș dori s-o iubesc și pe ea. Nu știu ce găsesc unii oameni la mine, care îi face să mă urască. Sunt chiar foarte drăguță.”

„Mi-ai spus la telefon că nu vrea să vină cu tine la terapie de cuplu și că nu crede că ar exista vreo problemă între voi. I-ai spus cât de mult te îngrijorează lucrul acesta?”

„Da, dar nu vede nici o schimbare în relația noastră. Cel puțin așa spune.”

Am așteptat.

„Există totuși un lucru”, mi-a spus după o clipă. „Petrece mult timp la computer și vine la culcare foarte tarziu.”

„La ce se uita?”

„Cred că la un fel de pornografie. Schimbă ecranul când apar eu, dar am văzut cateva imagini destul de sexy.”

„Ce părere ai despre asta?”

„Nu-mi convine.”

„Cât timp petrece la computer?”

„Prea mult, ore întregi.”

„În fiecare zi?”

„În fiecare seară. Până târziu. Evită să stau și eu cu el la computer. Și când facem dragoste, parcă nu e prezent cu mine. Asta mă deranjează cu adevărat. Nu e cu mine, chiar și atunci când e cu mine. Îmi spune că mi se pare mie, dar nu e așa. Spune că nu s-a schimbat deloc, dar nu-i așa.”

„Neagă lucrurile acestea?”

„Spune că exagerez. Dar nu este așa!”

„Ești îngrijorată că s-a îndepărtat de tine”, am spus și ea a aprobat din cap. „Îl vezi petrecand din ce în ce mai mult timp pe computer, uitându-se la imagini sexy și nu este la fel de prezent în viața ta ca înainte. Mai ales, pare preocupat chiar și atunci când faceți dragoste.”

„Da”, a spus ea.

„Cred că există o problemă aici”, am spus. „Nu exagerezi degeaba. Uneori observ o progresie în folosirea pornografiei pe internet. Utilizarea

ocazională poate deveni o utilizare regulată, iar acest lucru poate duce la dependență deplină. Răcirea relațiilor cu soția din cauza cybersexului este ceva ce mi-au relatat și alți clienți de-ai mei. Am cunoscut dependenți de cybersex, care ajunseseră să cheltuiască sute de dolari pe ședință pe site-urile taxabile, neglijându-și relațiile, conectandu-se inclusiv la serviciu și fiind concediati sau sfârșind prin divorț."

„Cel mai bun mod de a progresa", i-am spus, „ar fi să-l aduci și pe el aici. Crezi că ar veni, acum că sunt și eu de acord că ar putea fi vorba despre o problemă?"

„Încerc să-l aduc", a promis Carol.

Dependența sexuală

Oamenii sănătoși își folosesc energia sexuală pentru a iniția contact și a crea legături intime cu alte persoane. O legătură amoroasă este expresia interesului pentru altă persoană. Este o expresie a dorinței. Aceasta poate constitui o problemă pentru un BIAM. El poate avea dificultăți în a-și exprima sexualitatea cu o femeie de care este interesat, pentru că are conflicte sentimentale cu mama sa. Dar trebuie să facă ceva cu energia sa sexuală, așa că o scoate din arena romantismului și a conexiunii intime și o duce în zona fanteziei și masturbării. În timp, acest tip de expresie sexuală solitară poate creea dependență, deoarece nu face parte din celelalte componente ale vieții sale și din sistemul său de valori. Acest proces de dependența este descris în volumul *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction* de Patrick Carnes.

Cybersex

Care e treaba cu cybersexul? Nu a fost întotdeauna disponibilă pornografia? Cybersexul creează o dependență mult mai mare decât celelalte forme ale pornografiei. Pe internet, un dependent poate găsi rapid exact ceea ce dorește. În plus, nu există bariere sociale, cum ar fi posibilă rușine asociată cu ieșirea și cumpărarea materialelor pornografice și nu există bariere fizice, cum ar fi nevoia de a ieși afară în timpul unei furtuni cu viscol,

pentru a găsi o farmacie deschisă la miezul nopții sau a fi văzut de către colegi sau vecini intrând într-un bordel sau un club. BIAM-ul dependent de cybersex se simte puternic, în anonimatul, controlul și alegerea sa, în contrast cu neputința și inadaptarea pe care a simtit-o atunci când a fost înlănțuit de către mama sa.

Cunosc multe cazuri în care oameni care nu aveau antecedente legate de consumul de pornografie, au devenit dependenți de cybersex. Numărul de dependenți de cybersex a crescut dramatic în ultimii 10 ani.

Lista de verificare a dependenței de cybersex

Această listă de verificare a fost adaptată de la Patrick Carnes și colaboratorii săi, din *Shadows of the Net: Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior* (Center City, MN: Hazelden, 2001), p. 22-26.

- Esti preocupat de sex pe Internet
- Ai fost implicat în cybersex mai des sau pentru perioade mai lungi decât ai prevăzut
- Ai încercat fără succes să controlezi, să reduci sau să nu mai utilizezi cybersexul
- Ai devenit neliniștit sau iritabil în urma oricărei încercări de a controla, reduce sau opri utilizarea cybersexului
- Folosești cybersexul ca o scăpare de probleme sau pentru ameliorarea sentimentelor, cum ar fi neputința, vinovăția, anxietatea sau depresia
- Cauți continuu experiențe cybersex mai intense sau cu risc mai mare
- Te folosești de minciuni pentru a ascunde implicarea în cybersex
- Te implici în cybersex ilegal (ex: pornografie infantilă)
- Ți-ai pus în pericol sau ai pierdut o relație sau un loc de muncă semnificativ din cauza cybersexului
- Ai avut parte de consecințe financiare semnificative ca urmare a utilizării cybersexului

Expresia iubirii în pofida dependenței de pornografie

Sam și Carol au venit să mă vadă împreună la câteva săptămâni după ce avusesem prima întâlnire cu Carol. În sala de așteptare se țineau de mână: Carol încrezătoare, Sam agitat. Acest comportament în sala de așteptare a fost semnificativ și deloc tipic. Cel mai adesea, când un cuplu vine să mă vadă cu privire la pornografie, se află într-o criză de confruntare furioasă.

M-am întâlnit cu ei în mod regulat timp de câteva luni, iar esența situației lor a ieșit la iveală destul de repede. Sam avea o relație devastatoare de subjugare afectivă cu mama sa și folosea cybersexul pentru a-și calma frica de sufocare, sentimentele de insuficiență și pentru a-și descărca furia. Problema lui Carol era legată de faptul că soțul ei se izolase de ea. Cu toate acestea, existau și alți factori, inclusiv presiunea muncii lui Sam și consumul de alcool.

Pentru a-i ajuta pe Sam și Carol să înțeleagă într-un sens mai complet cu ce au de-a face, am reconstituit „săptămâna lui Sam”. Aceasta ilustrează modul în care viața unui BIAM dependent este condusă și controlată de diverse aspecte ale subjugării afective.

Săptămâna lui Sam: se simte prost, o evită pe Carol, bea, consumă pornografie, se masturbează

Săptămâna lui Sam începea vineri seara când o apela telefonic pe mama sa. Se temea de această convorbire săptămânală. Indiferent despre ce vorbeau, el închidea întărit în sentimentul său că nu a făcut niciodată destul de mult pentru ea, că nu s-a conformat așteptărilor, că a fost dezamăgitor și insuficient, oricât de greu ar fi încercat.

Apelul telefonic în sine nu trebuia să-l facă să se simtă astfel. Un bărbat care funcționează normal, care vorbește ocazional cu mama sa la telefon și se simte puțin vinovat când aceasta îi amintește că nu au mai vorbit de ceva timp, nu va fi afectat profund sau multă vreme. El va simți un moment de vinovăție, își va promite sieși și ei că își va da silința mai mult pe viitor și apoi va depăși momentul. Efectul asupra lui Sam era profund diferit. Apelul era o „reactivare” a înlănțuirii cu care a fost inoculat în copilărie. Toată săptămâna,

el simțea o „mahmureală emoțională” care îi întuneca relația cu Carol, îi diminua entuziasmul la serviciu, iar serile, când sentimentele negative erau deosebit de intense, îi întreținea dependența de cybersex.

O evita pe Carol pentru că (proiectând aspecte din relația cu mama sa) nu voia să-i fie invadată intimitatea sau făcut să se simtă din nou vinovat. Mai ales nu voia să se simtă insuficient, acesta fiind felul în care mama lui îl făcea să se simtă întotdeauna.

Sam se simțea insuficient inclusiv la locul de muncă. Nu avea încredere în propria judecată și cerea ajutor și sfaturi angajaților care știau mai puțin decât el. El continua să-și ceară scuze partenerului său, care nu-și dădea seama pentru ce își cerea de fapt scuze. Era inginer șef, precum și co-proprietar și era cunoscut ca bărbatul care știe să rezolve problemele tehnice pe care nimeni altcineva nu putea sa le rezolve. Fusese „Dl. Rezolvă-tot” pentru mama sa, în timpul copilăriei și după aceea. Acum era „Dl. Rezolvă-tot” la serviciu. Se descurca bine, dar niciodată nu se simțea bine în acest rol. Încerca din greu și muncea ore suplimentare, dar nu considera că face destul. Devenea frustrat și se trezea brusc furios când ceva nu mergea bine. Țipa și învinovățea, iar apoi oamenii se temeau de el și rămâneau indignați. Sentimentele sale negative la locul de muncă au rezultat din încărcătura mare de vinovăție cu care mama sa îl împovărase. Cu toate acestea, nu era deloc conștient să coreleze evenimentele de la serviciu cu apelul telefonic de vineri sau să le lege de copilăria sa.

Pleca târziu de la serviciu, se stresa și se gândea la cât de rău au decurs lucrurile. Afacerea câștiga bani, dar el simțea că nu își face suficient treaba. Când ajungea acasă, Carol voia să vorbească și să petreacă timp cu el. Uneori, ea sugera să meargă la cină în oraș, pentru că amândoi munceau mult și se gândea că astfel s-ar putea relaxa și distra. Indiferent ce ar fi vrut, el percepea ce vine din partea ei ca pe o presiune. Apoi dintr-o dată el se înfuria și ea nu înțelegea de ce. Ce făcuse ea ca să merite asta? El nu știa să-i răspundă. Nici el nu se înțelegea pe sine.

„Ce e în neregulă cu mine?” se gândea el, după ce Carol — confuză și rănită — îl lăsa în pace. „La naiba cu asta. Am nevoie de o pauză.” Așa că începea să bea și se uita la televizor. Televizorul era plictisitor, așa că pornea computerul și intra online. Își găsea site-urile preferate. „Așa mai merge”, se gândea. Aceste femei nu îl presau cu nimic. Nu îl făceau să se simtă insuficient, ba din contră. Se simțea liber. Se simțea competent, puternic și stimulat, lucru care în ultima vreme devenise o problemă când era împreună

cu soția sa. Dar cu aceste femei virtuale el se putea bucura de plăcere și intimitate și nimeni nu-l făcea să se simtă vinovat.

Așa se desfășura o săptămâna din viața lui Sam. În fiecare zi se simțea prost la serviciu, o evita pe Carol, seara consuma alcool și apoi își găsea liniștea cu fetele online, prin cybersex. Apoi se simțea din nou prost.

Vinerea își suna supus mama, ca de obicei.

Evoluția sexuală a unui BIAM

Sexualitatea nu începe în adolescență. Începe cu mult înainte de asta și este puternic întipărită în experiențele din copilărie, în special de relațiile cu îngrijitorii inițiali. Dragostea dintre mamă și tată rupe în mod natural înlănțuirea. „Îmi iubesc mama. Este foarte drăguță, dar este a tatălui meu." Așa ar trebui să se întâmple. (Vezi Figura 5.1)

Delimitarea intimității sănătoase a adulților

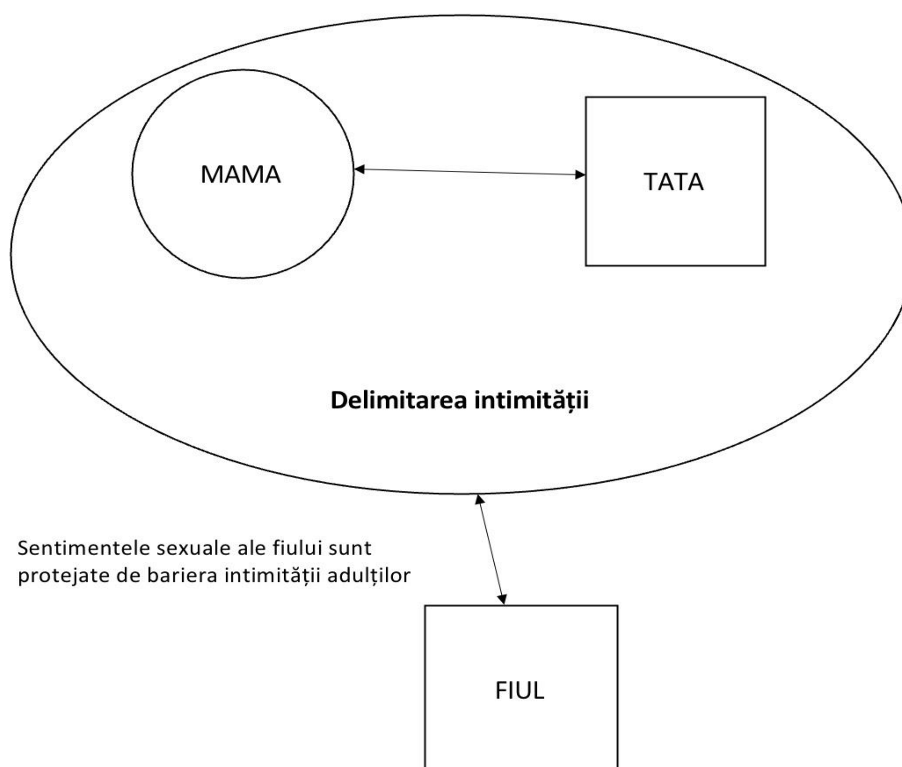


Figura 5.1. *Mama și tatăl îl protejează împreună pe fiu de înlănțuirea afectivă, prin menținerea unei legături intime. Când băiețelul spune: „Mami, vreau să mă însor cu tine", mama răspunde: „Ești atât de dulce, scumpule. Dar eu sunt deja căsătorită cu tati."*

Dar, de obicei, în cazul unui BIAM, tatăl său este distant, iar mama lui este prea apropiată. Așa că băiețelul înlănțuit afectiv de mamă este expus unor sentimente sexuale pe care nu le poate gestiona. (Vezi Figura 5.2.)

Delimitarea intimității nesănătoase a adulților

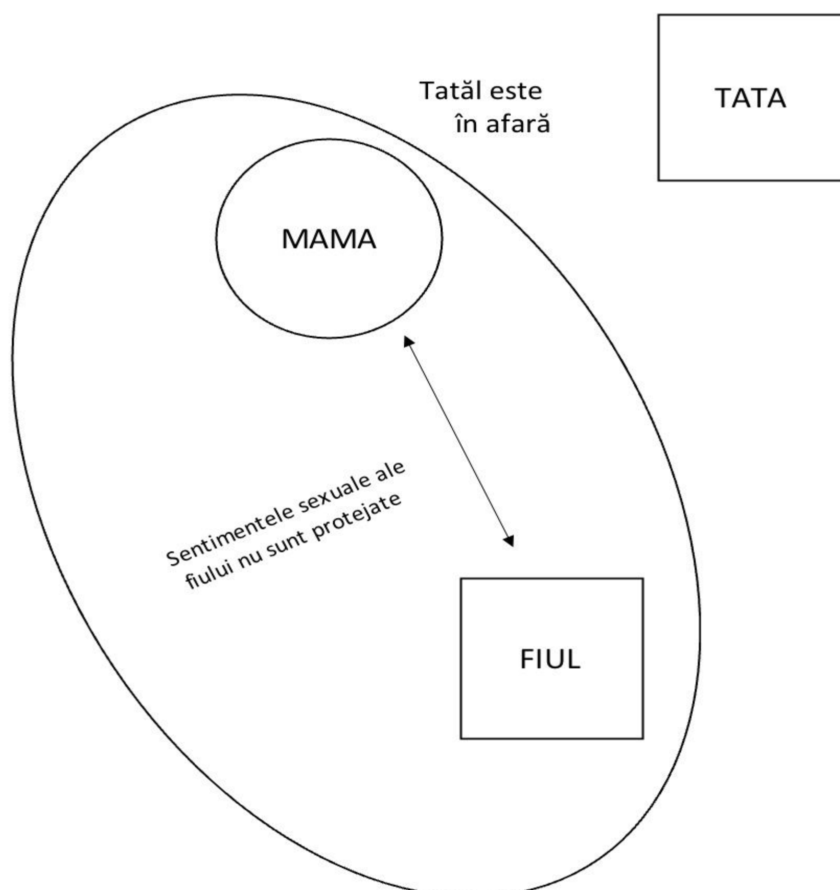


Figura 5.2. *Tatăl fiind „în afară", bariera naturală care împiedică înlănțuirea afectivă dispare. Când băiețelul spune: „Mami, vreau să mă însor cu tine", ea ar putea răspunde: „Sunt atât de singură. Taică-tău nu este niciodată acasă. Hai la mami să-i ții companie."*

Conștientizarea sexuală a unui copil nu trebuie să fie atât de intensă atât de devreme. Nu trebuie să fie încărcată cu sentimente erotice atât de explicite. Este necesar să rămână liberă în inocența ei și ghidată de propriul proces de dezvoltare al copilului și nu de nevoile mamei. Dar dacă mama este dependentă emoțional de fiul ei, mai degrabă decât invers, nu poate exista o îngrădire sănătoasă pentru dezvoltarea sexualității copilului.

Lezarea sexuală a unui BIAM

Există două componente în lezarea sexuală a unui BIAM. Prima este că, așa cum s-a explicat mai sus, sexualitatea unui BIAM este trezită prea devreme și nu este moderată de o legătură sănătoasă mamă-tată. A doua, un băiețel nu poate să experimenteze trăirea de a fi exploatat, invadat în intimitatea sa și ținut captiv de propria mamă, fără ca masculinitatea și sexualitatea lui să nu aibă de suferit de pe urma acestor abuzuri. Acești doi factori creează o leziune sexuală care afectează adânc și direct centrul ființei sale. Nu se vindecă cu trecerea timpului. La vârsta adultă, aceasta duce la un decalaj între iubire și pofte, care la rândul său poate conduce la diverse probleme sexuale și emoționale. Aceste probleme ale unui BIAM le-am remarcat aici și în capitolele anterioare.

Decalajul dintre iubire și poftă

Sentimentele sexuale timpurii ale unui copil înlănțuit afectiv de mama sa pot fi atât de exagerate și infiltrate de durerea de înlănțuire, încât acesta este nevoit să le „depoziteze”, punându-le într-un compartiment special, închis în minte. După aceea, el nu corelează în mod natural sentimentele sexuale și sentimentele de iubire între ele. Ca adult, el poate fi foarte iubitor față de soția sa, în timp ce își exprimă sexualitatea separat de ea. John Money, în textul său clasic de referință clinică, *Lovemaps*, subliniază că perversiunile sexuale — care sunt adesea exprimate în mod izolat de valori morale și angajamente — reprezintă rezultatul decalajului dintre iubire și pofte.

Cauza fundamentală principală a acestor diverse probleme sexuale pentru un BIAM este aceea că legătura primară cu mama în primii ani de viață a fost coruptă. Diferitele elemente menționate mai sus sunt „detalii”, dar „tulburarea atașamentului timpuriu”, în limbaj clinic, este baza tuturor problemelor. Această dinamică este discutată în Capitolul 14, destinat creșterii copiilor.

Repararea daunelor

Deși Sam și Carol s-au concentrat amândoi pe problemele lui sexuale, nevoia lui Sam de a bea „câteva păhărele” în fiecare seară mi-a sugerat o posibilă problemă suplimentară legată de consumul de alcool. Semnele de avertisment din comportamentul său care trimit cu gândul la pericolul dependenței de alcool includ: consumul regulat, lipsa elementului social, tendința de a bea pentru a scăpa de sentimente dureroase și „nevoia” de a bea.

I-am recomandat lui Sam terapie individuală pentru a-l ajuta să învețe cum să nu mai folosească cybersexul și alcoolul și pentru a înțelege de ce simte nevoia să-și evite soția frumoasă și iubitoare. A fost de acord să lucreze cu mine și le-am recomandat și un consilier de cuplu, pentru ca ei să poată continua lucrul la problemele ce țin de căsătorie. Pentru început ar fi fost benefic pentru relația lor să aibă o ședință lunară cu un consilier de cuplu, până când Sam ar fi fost pregătit de mai mult.

Lui Sam i-a luat aproximativ șase luni până să aibă primul său moment de „aha!”. Începuse să realizeze câtă mânie pentru femei acumulase și cât de frică îi era de ele. Apoi l-a lovit: „Nu sunt femeile. Este mama. Mă supăr foarte tare când vorbesc cu mama.” A simțit fiorul acestei descoperiri. „Mă simt vinovat și mă înfurii, iar apoi am nevoie să beau câteva pahare și să intru online. Mă supăr doar când mă gândesc la ea.”

În aceleași șase luni, Sam a trecut prin programul meu de bază pentru dependențe. El a făcut progrese bune în gestionarea dependențelor sale. Luciditatea sa care a rezultat din acest proces, a contribuit la capacitatea sa de a-și înțelege problemele din copilărie — în special, cu mama sa — care i-au determinat nevoia de cybersex și alcool. Sam a devenit, de asemenea, conștient de fenomenul „declanșator” (triggering). Ceva ce se întâmplă în prezent i-ar putea aminti subconștientului său de ceva ce s-a întâmplat în trecut. Atunci subconștientul său l-ar inunda cu sentimente vechi pe care el le-ar confunda cu sentimente legate de prezent.

După ce Sam a încetat să mai folosească sexul și alcoolul într-un mod compulsiv, el și Carol au început să meargă la consiliere de cuplu în fiecare săptămână. Odată ce Sam și-a căpătat sobrietatea, ei au fost în măsură să lucreze la abilitățile lor de comunicare și în special la reconstruirea intimității lor. Astfel, când ea îl simțea că se „distanțează” în timp ce făceau dragoste sau în alte momente, putea să vorbească cu el despre asta. De asemenea,

când Sam avea o perioadă dificilă și poftea să se descarce, folosind fantezii sexuale și cybersex, putea să mărturisească soției sale ce i se întâmplă, fără să se teamă de ridicol sau că s-ar putea înfuria pe ea și o va disprețui.

Până la sfârșitul primului său an de tratament, Sam nu mai folosise cybersex timp de multe luni. El a înțeles că este un BIAM și și-a dat seama ce înseamnă asta în tiparele lui de comportament. A văzut că trebuie să stabilească mai multe limite în interacțiunile cu mama lui.

El i-a spus mamei sale că nu va mai fi întotdeauna disponibil pentru ea și a rupt tiparul apelului săptămânal. L-am ajutat să se pregătească pentru reacția ei, pentru frica la gândul că ea s-ar putea răzbuna și pentru vinovăție. El a încercat să facă această schimbări cu mama sa mai pozitive, ajutând-o să-și dezvolte alte conexiuni și activități compensatorii. (Capitolul 11 discută în detaliu aceste tipuri de strategii.)

Pe măsură ce Sam făcea progrese în terapie, avea nevoie să facă ceva care să-l ajute să-și revendice prezența și identitatea masculină în fața experiențelor sale ca BIAM. Cu alte cuvinte, el a trebuit să învețe să se identifice cu bărbații. Într-o copilărie sănătoasă, această sarcină ar fi fost realizată prin contactul cu tatăl său. Sam a considerat util să se alăture unui grup de terapie pentru bărbați, unde alți bărbați se confruntau cu probleme similare.

Apoi, într-o zi, Sam s-a așezat și mi-a spus: „Înțeleg acum. Cybersexul nu a fost doar o modalitate distractivă de a mă relaxa. Evitam ceva. Gestionam anxietatea și spuneam „la naiba cu tine” mamei. Încercam să mă conving singur că ea nu mă poate controla.” Dintr-odată, întreaga poveste s-a clarificat și a intrat în centrul atenției pentru el.

Sex, romantism și dorință

Putem obține o înțelegere semnificativă asupra dificultăților sexuale ale unui BIAM, luând în considerare întrebarea: Care este diferența dintre o femeie înlănțuită afectiv de mama sa și un BIAM? O femeie înlănțuită de mamă are un tipar emoțional similar cu un BIAM. Ca și în cazul unui BIAM, o femeie înlănțuită de mamă va deveni o îngrijitoare. Modul ei principal de a relaționa cu ceilalți este „Cum te pot ajuta?” O femeie înlănțuită de mamă poate fi atrasă în a se implica romantic cu un BIAM. Negarea propriei sale

înlănțuiri o determină să nu o poată vedea pe a lui, iar o relație înlănțuită îi pare naturală din cauza experiențelor din copilărie.

Dar, în ceea ce privește rănile sexualității lui, există o diferență semnificativă între o femeie înlănțuită de mamă și un BIAM. O fiică trebuie să fie separată de mama ei, dar nu trebuie să fie fundamental diferită de mama ei. Un băiat trebuie să fie separat și diferit de mama sa, într-un mod care să îi permită să devină bărbatul care este destinat să fie. În înlănțuirea fiu-mamă, există o limită sexuală care este încălcată de înlănțuire. Acest abuz rămâne sa funcționeze în spiritul unui BIAM ca incest emoțional, denumit și incest psihologic sau incest ascuns. Prima mea carte, *Silently Seduced*, folosește termenul de „incest ascuns", în timp ce *The Emotional Incest Syndrome* de Patricia Love și Jo Robinson folosește termenul de „incest emoțional". Ambele cărți se referă la înlănțuirea afectivă părinți-copil.

Psihologul Eugene Monick prezintă astfel în cartea sa *Castration and Male Rage*: „Consecința incestului psihologic este că fiul folosește mama ca model mai degrabă decât tatăl, văzând lumea prin ochii ei, percepând lumea prin simțurile ei. Deoarece ea este feminină, o astfel de identificare este dăunătoare pentru descoperirea lui de sine ca fiind masculin."

Legătura cu mama pentru un BIAM este mai puternică, mai romantică și mai nuanțată cu energie sexuală decât pentru o femeie înlănțuită de mamă. Drept urmare, un BIAM tinde să aibă mai mult conflict în privința dorințelor sale normale de sex, romantism, intimitate și angajament. În general, femeia înlănțuită de mamă este mai puțin împovărată sexual, în timp ce un BIAM este puternic împovărat de îndoială fundamentală și rușine cu privire la impulsurile sale erotice. Capacitatea de a avea o relație romantică de succes necesită, printre altele, o capacitate neîmpovărată, de dorință sexuală. Astfel, o serie de BIAM sunt anorexici sexual; cu alte cuvinte, ei se tem și își suprimă sexualitatea. Acest lucru este discutat în cartea *Sexual Anorexia* de Patrick Carnes cu Joseph Moriarity.

Chiar și atunci când un BIAM este activ sexual, el poate exterioriza în mod compulsiv anxietatea, vinovăția și incapacitatea sa de a-și folosi energia sexuală pentru a relaționa. Sexualitatea lui este atât de încărcată încât nu poate funcționa normal pentru a-l ajuta să fie prezent emoțional pentru intimitate sexuală. În schimb, energia lui sexuală este disipată în masturbare și în relații sexuale asemănătoare masturbării. Astfel, evită „pericolul" angajamentului și se „eliberează" de autoritatea mamei sale asupra energiei sale sexuale. Deși afemeierea și alte forme de exteriorizare sexuală lipsite de

intimitate și implicare ar putea părea mai puțin separatoare, de fapt nu sunt. Pot fi la fel de detașate ca și masturbarea.

Sam își preferă soția în loc de pornografie

După trei ani de tratament, Sam și Carol și-au creat o viață nouă împreună și nu mai au nevoie de terapie. Sam are limite stabilite cu mama lui pe care amândoi le înțeleg. El se limitează să o ajute la lucruri cu care se simte confortabil. De asemenea, nu o lasă să o vorbească de rău pe Carol. El își ajută mama să facă lucruri care să-i dezvolte independența, cum ar fi legături sau activități în cadrul comunității. Nu mai este neapărat de acord să facă lucruri pentru ea care să o țină dependentă de el, cum ar fi să-i facă cumpărăturile, alte sarcini, sau a-i da bani în mod regulat. (Vezi Capitolul 11.)

Acum Sam o preferă pe soția sa în loc de cybersex. Deși pornografia de pe internet îl poate atrage uneori, el își amintește sentimentele dureroase de izolare care provin din pornografie și este suficient pentru a-l descuraja. Nu a fost o călătorie ușoară, dar a avut succes. Acum poate avea propria sa femeie adevărată, iar Carol și-a recuperat bărbatul iubitor.

Iluzia libertății

Pentru un BIAM, cybersexul poate părea a fi medicamentul perfect pentru a-și ridica moralul. Când este online, femeile nu au pretenții și nici nu încearcă să-l facă să se simtă vinovat. Demoralizarea lui este ridicată pe moment. Păcălit de iluzia libertății, el gândește, *„Sunt competent. Sunt puternic. Vezi, pot funcționa.”* Apoi se prăbușește, lipsit de glorie, demoralizându-se din nou.

Sam a răspuns terapiei și și-a recuperat viața cu ajutorul lui Carol. Fundația căii sale către libertate a fost refuzul lui Carol de a accepta o relație schilodită cu soțul ei. Fiind doar la începutul dependenței sale de cybersex, a răspuns intervențiilor standard pentru dependență. Terapia i-a completat recuperarea, oferindu-i instrumente pentru a diminua durerea înlănțuirii afective cu mama și ridicându-i nevoia de evadări dependente.

Sam era un BIAM tipic împăciuitor, prea nerăbdător să facă pe plac, se simțea vinovat când nu era cazul și își calma suferința prin evadări adictive. Există însă un alt tip de BIAM, arogant și cu un sentiment că i se cuvine totul, care își acoperă vulnerabilitatea printr-un spectacol de hiper-masculinitate. Cel mai de seamă client al meu a fost în această a doua categorie. A fost un politician puternic, pe care îl numesc Warren în capitolul următor.

6

De ce Warren nu va fi niciodată președinte

Eroul dezamăgit

Warren privea cum luminile de la monumentele de peste pod sclipeau în apă. Orașul lucea acoperit de zăpadă proaspătă, făcând peisajul luminos și mai strălucitor. Se întreba de ce nu era președinte. Și-a amintit zilele sale de glorie și ce potențial deosebit a avut: student-vedetă la liceu, bursă completă la Universitatea George Washington, grant Fulbright pentru a studia dreptul internațional la Geneva. A avut un început notabil când a intrat în politică. Fiul unui preot sărac ajunsese bine iar viața lui fusese scrisă într-o revistă națională ca poveste inspirațională.

Acum, toată promisiunea părea irealizabilă. Își petrecuse toată viața făcându-și prieteni, dar la momentul actual, dacă mai avea un prieten rămas în oraș. Potențialul său, idealurile sale — atât de reale când avea douăzeci și cinci de ani, încă posibile la treizeci și cinci de ani — acum păreau intangibile. S-a întrebat: *„Am adus oare vreo contribuție demnă de ceva?”*

Era un străin în familia sa. Își lăsase copiii să crească fără tată. Nu-și mai văzuse soția, Judy, de aproape o lună. Și-a dat seama pe moment că ar fi putut să o sune pentru a-i spune că i-a fost dor de ea. Ar fi fost surprinsă să audă de el. Însă s-ar fi putut simți jignită deoarece trecuse atât de mult timp. Așadar a decis că nu vrea să gestioneze reacția ei.

Asistentul său îl aștepta în mașină. Aveau de lucru, dar nu era atât de târziu. Avea destul timp pentru a răspunde la alte câteva scrisori.

Nu este niciodată acasă, dar cum pot să-l învinovățesc?

Judy a venit să mă vadă pentru că era deprimată.

„Medicul a insistat să văd un psiholog înainte să-mi prescrie medicamente”, a spus ea. „Îmi pare rău că vă deranjez. Chiar nu am nimic să vă întreb.”

„Ce crezi că te deprimă?”, am întrebat.

„Oh, nimic... totul”, a spus ea. „Nu știu exact. Îmi este dor de Warren. Este atât de ocupat, dar cum să mă plâng? A fost o persoană publică de foarte mult timp. Lucrează din greu.”

O singură lacrimă i-a căzut pe fața costumului de lână roșie pe care îl purta. I-am întins o cutie de șervețele. Mi-a mulțumit, s-a șters la ochi și s-a așezat privind în jos.

„Văd că îți este dor de el”, am spus. „Ai vorbit cu el despre asta?”
Ea a ridicat privirea. „Oh nu. Nu aș face niciodată așa ceva. Bietul om este și așa destul de împovărat. El îi ajută pe toți. Se comportă minunat cu toată lumea.”

„Dar îți este dor de el?” Ea a aprobat din cap. „Și nu ai vorbit cu el despre sentimentele tale?” Ea a aprobat din nou.

„Crezi că ar veni cu tine la terapie să ne vedem?”, am întrebat.

Spre surprinderea mea, au fost de acord

Warren era un bărbat mare, cel puțin 1,90 m, cam plinuț, dar îi stătea bine. Mi-a zâmbit când m-a văzut, mi-a strâns călduros mâna, m-a numit „Kenneth” și m-a întrebat cum sunt. În timp ce Warren mă saluta, Judy stătea fără să atragă atenția asupra ei. Mi-a schițat un zâmbet emotiv, dar nu a spus nimic. S-au așezat pe scaune separate mai degrabă decât pe canapea. Văzând cât de anxioasă era, i-am cerut permisiunea să rezum ceea ce ea îmi spusese. După aceasta, l-am întrebat pe Warren despre perspectiva lui.

„Este totul adevărat, desigur”, a spus el, „complet adevărat”. Tonul său exprima tristețe, vinovăție și umor ironic. „Am neglijat-o teribil pe minunata mea soție. Înainte eram de nedespărțit. Acum cu greu ne mai vedem. Îmi este dor să fiu alături de tine, dragă.”

„Și mie îmi este dor de tine”, a spus Judy. „Știu câtă treabă ai, dar uneori chiar am impresia că mă eviți, că mă ții departe de tine în mod intenționat.” Apoi a început să plângă silențios.

Am fost impresionat de îndrăzneala ei. Cu siguranță se reținuse de la acest discurs de ani de zile. Warren se uita la ea. Mi-am imaginat că Judy juca un rol pasiv de obicei.

„Iubito”, a spus el, „bineînțeles că nu te țin departe dinadins. Nu trebuie să plângi”, a adăugat el, dar l-am oprit.

„Las-o să plângă dacă are nevoie”, am spus. „Ce poți să-mi spui despre sentimentele tale?”

„Mă simt îngrozitor”, a recunoscut el și pentru prima dată, părea o afirmație directă. „Chiar îmi este dor de Judy. Dumnezeule, am fost împreună de la liceu și acum abia dacă ne mai vedem. Știi, ea era cea mai frumoasă majoretă... ”

„Warren”, l-am întrerupt. „Soția ta este supărată de cât de separați ați devenit voi doi. Mă întreb dacă ai vreun sentiment în legătură cu asta.”

„Bine, ai dreptate”, a spus el. "Voi încerca să fiu acasă mai mult timp...”

„Spune-mi despre programul tău”, l-am întrebat. „Cum ai ajuns să fii atât de dedicat slujbei?”

„Am muncit întotdeauna din greu, de când eram mic. Tata a murit. A trebuit să am grijă de mama.” Și, dintr-odată, a început și el să plângă, însă nu cu lacrimile silențioase ale soției sale, ci cu suspine mari. I-am înmânat și lui o cutie de șervețele și am așteptat.

„Întotdeauna a fost datoria mea să pun lucrurile în ordine”, a spus el, după ce amândoi s-au calmat. „Cine altcineva putea să o facă? Bănuiesc că am transferat asta în viața mea publică.”

Judy a afișat un zâmbet trist. „Întotdeauna mi-a plăcut eroul din tine”, a spus ea, ștergându-și ochii absenți. „Era totul atât de frumos. Ai fost un tânăr atât de zelos.”

Și-au zâmbit reciproc și am văzut posibilitatea unei conexiuni reînnoite.

Le-am recomandat terapie individuală amândurora și am rămas surprins când au acceptat. Warren a continuat cu mine iar pentru Judy am recomandat un coleg.

O copilărie de aur

L-am rugat pe Warren să-mi povestească despre nemulțumirile și factorii stresanți asociați cu munca sa. Nu a avut rețineri. Era sătul să aibă grijă de toată lumea. Era epuizat. Medicul său îl avertizase cu privire la hipertensiunea arterială și îi recomandase să slăbească urgent.

Era dornic să mărturisească totul. Viața lui ascunsă sub multe straturi exterioare devenise o povară pentru el. Avea sentimente de ratare și dezamăgire în jurul carierei sale politice. Pierduse ultimele alegeri și nu prea

avea speranțe de revenire. Simțea că este ceva în interiorul său care îi reține potențialul. Când a făcut o pauză să perceapă acel ceva, a devenit foarte trist.

„Din copilărie m-am simțit nevoit să îi fac pe alți oameni fericiți", a spus el, „Nu am pus niciodată problema să mă concentrez pe ce îmi doresc eu."

„Povestește-mi despre asta", i-am sugerat. „Povestește-mi despre copilăria ta."

„Nu prea sunt multe de spus. Am avut o copilărie destul de normală, fără surori, doar un frate cu câțiva ani mai tânăr decât mine. Tatăl meu era preot, un bărbat blând, petrecea mult timp scriind și repetându-și predicile. Era un tătic scump, nu ne-a bătut niciodată, însă a murit atunci când aveam opt ani. A fost o perioadă dificilă și mama a fost devastată. A fost nevoie de mine să intervin ca să ne revenim. Și am reușit să fac asta."

„Este impresionant", am spus. „Poți să-mi dai mai multe detalii?"

Tatăl lui Warren a murit în momentul în care mașina lui a fost zdrobită de o camionetă plină de bețivi. Mama lui a devenit depresivă și s-a retras. Warren a preluat conducerea gospodăriei. El încălzea mancarea semi-preparată la cină. El spăla hainele. Seara își punea fratele cel mic la culcare și dimineața îl ajuta să se pregătească de școală. Vecinii verificau din când în când, dar copiii nu păreau să aibă nevoi disperate.



Într-o zi Warren a venit acasă de la școală plin de mândrie și entuziasm. Ignorând spiritul deprimat al mamei sale, i-a spus: „Voi fi în piesa de teatru a școlii. Sunt singurul din clasa a III-a. Voi purta un costum și am să cânt. Nu este minunat?"

Ea s-a uitat în jos la el ca și cum l-ar repera de la o distanță îndepărtată. A zâmbit și a fost de acord: „Este minunat, Warren. Fiul meu, singurul din clasa a III-a."

„Da", a spus el, radiind victorios. „Am fost ales. A fost ușor. Într-o zi voi fi președinte."

„Este minunat", a spus ea, copleșită de idee. „Fiul meu, președintele."

A doua zi, ea nu a mai fost retrasă. A vorbit cu el. Și-a împărtășit singurătatea, frustrarea și dezamăgirea. A vorbit despre Dumnezeu și despre noblețea suferinței. Warren a ascultat, confuz, dar onorat. A vrut să-i facă pe plac și să-i aducă alinare. Ea i-a spus cât de important este el pentru ea, iar el

s-a simțit mândru și special. A început să-l adore. El era lumina ei strălucitoare, eroul ei. Era de aur.

El îi ținea companie când nu era la școală, îi citea Biblia și o săruta de „noaptea bună” în fiecare seară. A continuat să ajute la treburile gospodărești. Nu se mai juca cu prietenii sau cu fratele său mai mic.

Și la școală Warren a dorit să facă pe plac celorlalți și a reușit. Era plăcut de profesorii și colegii săi de clasă. Fiind în mod natural sociabil și inteligent, apărea încrezător și un lider natural. El nu a fost în mod natural obsedat de muncă, dar a devenit așa. Cu fiecare realizare pe care o gestiona părea că o înseninează încă puțin pe mama sa. Ea îl întreba în fiecare zi despre ce făcuse în ziua respectivă. Astfel a început să frecventeze din nou biserica și a revenit la activitatea ei de voluntariat. Îi plăcea să se laude cu el. Ea a devenit oglinda succesului său, iar el voia să strălucească pentru a o păstra pe ea strălucitoare.

Într-o zi, Warren a găsit teancul secret de romane polițiste al tatăl său. Copertele provocatoare l-au fascinat, iar unele dintre povești prezentau femei dominante și sexy. A început să se masturbeze la aceste povești. În felul acesta, el a găsit pentru prima oară ușurare de la povara copilăriei sale în care era nevoit să „cucerească ziua” pentru mama sa. Așa putea scăpa de sarcina gestionării durerii mamei sale într-o lume a plăcerii, unde o femeie îl scutea să fie „eroul” care deține controlul. De-a lungul timpului, ușurarea ocazională a devenit o compulsie zilnică, o viață secretă și rușinoasă pe care simțea că trebuie să o păstreze ascunsă de toată lumea.

La exterior, Warren a continuat să strălucească în timp ce gestiona durerea mamei sale și secretul său rușinos. În liceu, Warren a dus-o pe Judy la cinematograful în aer liber, iar ea l-a învățat cum să ofere afecțiune într-un mod pasional. Când ea a început să presupună că ei sunt logodiți, el a decis că așa trebuie să fie. În ultimul lor an de liceu el a fost premiat șef de promoție, dar bucuria propriei realizării a fost suprimată de epuizare. Era sătul să fie nevoit să gestioneze fericirea mamei sale. Era dornic să scape.

El și Judy au aranjat să meargă la același colegiu, la Universitatea George Washington din Washington. După cum era de așteptat, Warren a avut un succes extraordinar. A reușit chiar să pară fericit, prietenos, de ajutor și popular. Warren și Judy s-au căsătorit la scurt timp după absolvire. El a devenit imediat o stea politică în ascensiune, cu Judy alături fiind cel mai loial aliat și susținător al său. După căsătorie, spera că viața lui sexuală secretă în

care se masturba la fantezii cu femei dominante se va încheia în cele din urmă.

Eroul care face pe plac oamenilor

Eroul care face pe plac oamenilor este asemănător cu slujitorul smerit (Părintele Mark din Capitolul 4), dar este mai grandios. El este „omul care duce lucrurile la bun sfârșit”. De obicei, el este băiatul de aur al mamei sale, mai degrabă decât fermecătorul ei (Doug din Capitolul 2) sau simplul ei însoțitor (Sonny din Capitolul 1). Ea își trăiește viața prin el. El este mândria ei, bucuria ei, trofeul ei. Viața ei se rezumă la reflectarea gloriei lui. Deși pentru alte persoane ea apare ca o forță pozitivă în viața lui, pentru că îi este susținătoare, adevărul este că atenția pe care i-o oferă este dăunătoare. El se simte obligat să trăiască pentru a o face mândră pe mama sa. Ce vrea și cine este el de fapt se pierde, deoarece el se concentrează să o facă pe ea fericită. În cultura populară, băieții ca Warren sunt adesea înfățișați ca eroi și salvatori, în timp ce daunele produse lor de aceste relații inversate părinte-copil sunt ignorate.

Eroul BIAM adult lucrează în continuare ca să o impresioneze pe mama sa. Atât vinovăția sa, cât și valoarea de sine scăzută (de obicei bine ascunsă) îi provoacă obsesia și dependența de muncă. Nu poate face niciodată suficient pentru mama. Chiar dacă are succes și de obicei are, rămâne sâcâit de gândul și senzația că ar fi trebuit să realizeze mult mai mult.

Când Warren a venit prima dată să mă vadă, a fost un exemplu fidel al eroului care face pe plac oamenilor. În special, era omul cu identitatea pierdută. Warren nu exista. El era orice ai fi vrut să fie. Deciziile sale politice erau guvernate de rezultatele sondajelor, dar cu mult timp înainte de sondaje, Warren fusese dornic să facă pe plac. Își trăise viața pentru a-i servi pe alții: pe mama sa, pe profesorii săi, pe votanții săi. Și la fel ca alți BIAM care fac pe plac celorlalți, el nu putea spune nu, chiar și atunci când avea nevoie de o pauză.

Warren era deprimat și copleșit de golul pe care îl simțise dintotdeauna, dar nu fusese niciodată în stare să-l recunoască. Toată viața sa, se prefăcuse să fie pozitiv și încrezător, dar în cele din urmă, propria disperare i-a oprit capacitatea de a mai trăi viața dictată de „sinele fals”. Mai întâi și-a pierdut

avantajul, apoi succesul. În cele din urmă, s-a prăbușit într-o criză existențială. S-a confruntat brusc cu „sinele adevărat” și nu mai putea pretinde că avea totul sub control.

Descifrarea codului lui Warren

„Ce faci cu toată tensiunea la care ești expus?” l-am întrebat într-o zi. „Mulți bărbați din poziția ta se relaxează la un pahar.”

„Nu”, m-a asigurat el. „Nu mă ating de băutură. Onorez amintirea tatălui meu evitând complet alcoolul și îndemnând și pe alții să facă la fel.”

„În regulă”, am spus. „Admirabil. Crede-mă, am avut clienți mulți care ar trebui să facă același lucru. Dar totuși, nu am văzut niciodată un astfel de caz și clientul să nu aibă o metodă de refulare pentru a-și reduce stresul.” Am făcut o pauză, dar el nu a spus nimic. „Sexul este de obicei o metodă de refulare.”

„Mi-e teamă că am renunțat la obiceiul acesta cu soția...”

„Poate cu altcineva?

„Nu am fost niciodată cu altă femeie.”

„Unii se folosesc de prostituate să uite de probleme”.

„Nu am folosit niciodată prostituate.”

„Bărbați?”

„Nu, nici bărbați. Desigur că nu!” A luat o gură de aer și m-a studiat. A văzut că nu am de gând să renunț. Apoi a oftat. „Îmi reduc singur stresul...”, a recunoscut el cu reticență, „...sigur, curat, fără șanse să-mi pun în pericol imaginea publică. Este vreo problemă?”

„Nu este o problemă pentru mine", l-am asigurat. „Dar încerc să te ajut și ar fi util să știu despre practicile și fanteziile tale sexuale. Acestea codifică întotdeauna problemele de bază ale unui client. Reprezintă o sursă de înțelegere profundă în terapie.”

„Bine”, a spus el, iritat. „Poți avea toate detaliile pe care le dorești. În fiecare dimineață înainte de a mă ridica din pat, stau acolo și ‚eliberez tensiunea’. Și funcționează destul de bine.”

„Ce fantezii ai de obicei? E vreo temă recurentă?”

„Îmi imaginez o doamnă drăguță goală și mă masturbez”, a spus el. „Ce-i atât de complicat?”

„Nu este nimic complicat în privința asta”, am aprobat, „dar având în vedere povestea ta, m-aș fi așteptat la ceva mai dramatic.”

„Este o fantezie care îmi place”, a recunoscut el. „Am citit-o într-un roman vechi, ieftin, cu mult timp în urmă. Este o poveste despre a fi dominat de o femeie...” El a continuat să-mi spună povestea. „Ce crezi despre asta?”, a spus el încercând să afișeze un umor ironic.

„Apreciez faptul că ai avut destulă încredere în mine pentru a-mi spune fantezia ta”, am spus. „Cred că o putem folosi pentru a te ajuta să progresezi.” A rămas un pic perplex.

„O fantezie cu o femeie care domină este comună pentru bărbații care au fost nevoiți să fie băieți de aur pentru mamele lor”, am spus. „Mai ales bărbații care au locuri de muncă foarte stresante. Ei scapă de această tensiune devenind pasivi în fanteziile lor, lăsând pe altcineva să preia controlul.”

„Deci, mă masturbez”, a spus Warren. „Ce e așa mare lucru?”

„Problema este că nu ai niciodată șansa să fii cine ești cu adevărat. Poate te-ai simțit dintotdeauna împovărat de faptul că ești băiatul de aur al mamei tale. Poate că tu nu ai vrut niciodată să fii președinte. Cum poți să-ți dai seama? Ești prea amorțit ca să știi. Și pe lângă asta, faptul că te masturbezi te îndepărtează de soția ta. Voi doi nu ați mai avut relații conjugale de ani buni. Ea este supărată și deprimată. Fanteziile tale nu îți permit să te conectezi cu ea sau să fii sincer cu tine. Bănuiala mea e că nu ai făcut niciodată ceea ce ai vrut să faci cu adevărat și tocmai de aceea ai criza în care te afli.”

„Bine”, a spus el după un timp. „Lasă-mă să mă gândesc la asta”.

Femeia greșită

Am vrut să readuc terapia lui Warren la relația lui cu Judy. Până acum, după ce am explorat copilăria și fanteziile sale, am înțeles de ce rămânea departe de soția sa. Nu făcea acest lucru pentru că era prea ocupat. Oamenii ocupați totuși, își văd soțiile.

Prin confuzia vis-realitate a subconștientului, el încercase să întoarcă roata cu mama lui prin a întoarce roata cu soția sa. „Lasă-mă în pace” este mesajul subconștient, transmis cu treizeci de ani mai târziu femeii greșite. Subconștientul lui Warren interpretase dorințele soției sale ca expresii ale

unei firi nevoiașe și dependente. Nu voia să aibă de-a face cu o femeie dependentă, aparent nevoiașă, care îi amintea de mama sa. Nu voia să fie nevoit să aibă grijă de ea în detrimentul propriei persoane, așa cum făcuse în copilărie.

O femeie conectată cu acest tip de BIAM trebuie să recunoască această realitate de bază: El joacă cu ea o scenă pe care nu a putut să o exteriorizeze cu mama sa. El cere soției să-i tolereze distanța, pentru că mama lui nu i-ar tolera-o. Programul său încărcat nu este motivul pentru care este indisponibil. Figura 6.1 ilustrează această dinamică.

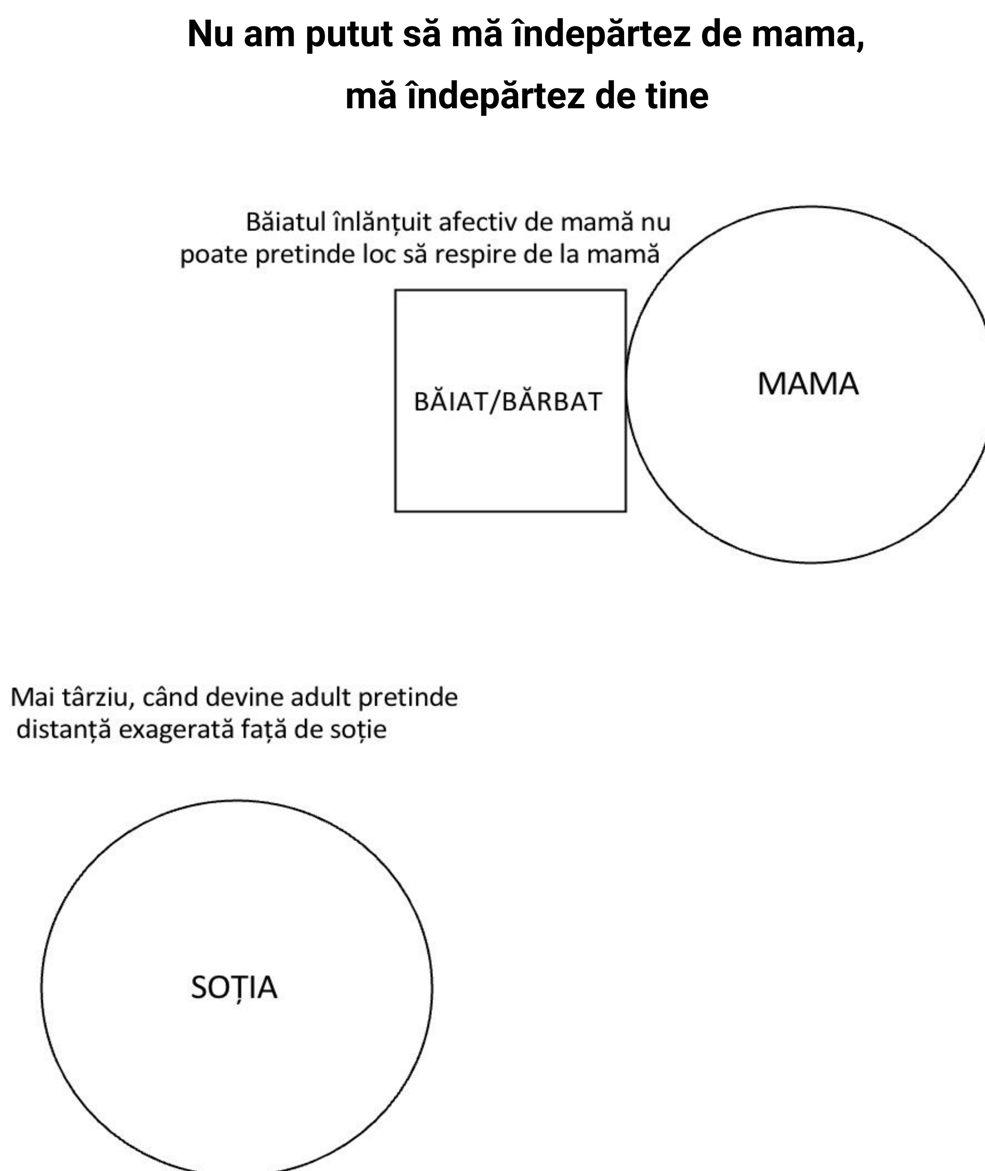


Figura 6.1. *Un băiat înlănțuit afectiv de mamă este nevoit să tolereze apropierea excesivă din partea mamei sale. Când băiatul va crește, el va cere soției să păstreze distanța și să tolereze ceea ce mama lui nu ar vrea.*

În timp ce l-am ajutat pe Warren să vadă că de fapt el vrea mai mult de la viață, l-am determinat să înțeleagă că întâmplările prin care trece nu țin doar de propria sa voință. Mi-ar fi plăcut să aranjez o experiență de terapie de grup pentru el, dar clienții cu statutul lui sunt suspicioși față de expunerea la grupuri și știam din experiență că un astfel de cadru nu ar fi potrivit pentru el. Totuși, Warren făcea progrese bune. Era conștient de modul în care masturbarea i-a permis să evite să se ocupe de propria viață. El a început să vadă cum soluția pe care o găsise să facă față problemelor de înlănțuire devenise o problemă în sine.

Ca adult, el a continuat să rămână înlănțuit activ cu mama sa. O suna des și mergea să o vadă oricând putea. Rămăsese băiatul ei de aur, chiar dacă devenise din ce în ce mai epuizat și deranjat de rol. Acum, în sfârșit, era dispus să stabilească anumite limite cu ea. Acesta a fost un concept nou pentru el.

Pe măsură ce Judy a aflat mai multe despre povestea lui Warren, ea a înțeles în cele din urmă că el de fapt manifesta cu ea „obligația de loialitate" pe care o avea față de mama lui. A înțeles asta, dar tot se simțea trădată.

Reconcilierea lor a necesitat unele negocieri. Terapia de cuplu i-a ajutat să-și curețe relația. Pe măsură ce își diferențiau problemele conjugale de rănile copilăriei, au ieșit la iveală o adevărată compatibilitate și afecțiune, împreună cu nevoia unor schimbări. Judy chiar își dorea să-l aibă în viața ei, iar el s-ar fi pierdut fără ea. Au fost motivați să găsească un numitor comun.

Warren era din nou încântat să aibă o femeie adevărată în brațe dar în același timp era și îngrozit. Am lucrat cu el pentru a separa trecutul de prezent. Conștientizarea lui de adult nu l-a împiedicat pe „micul Warren", slujitorul loial al mamei sale, să fie speriat. El „știa" că mama lui avea să perceapă succesul său cu o altă femeie drept infidelitate, cu toate că această femeie era soția sa. Astfel, era conștient că avea să devină anxios când va fi alături de Judy, dar a învățat să gestioneze această reacție pe măsură ce am lucrat la ea.

Warren își vede mama

Warren a avut câteva întâlniri cu mama sa în timp ce a început să stabilească limite cu ea. Înainte ea fusese doar mama lui bătrână și drăguță,

care uneori avea prea multe nevoi de care el trebuia să se ocupe. Acum o putea vedea cerând mai mult decât ar fi fost de datoria lui să ofere. Se obișnuise să vorbească cu ea iar apoi să programeze o ședință de terapie ca să-mi povestească.

„Nu am spus da. De data aceasta am spus: Nu. ‚Nu te pot ajuta, mamă' și apoi ea a vorbit timp de cinci minute despre cât de tristă se simte că nu o pot ajuta și cum nu ar putea înfrunta lumea dacă eu nu aș mai iubi-o."

Au avut multe astfel de discuții. El își acoperea întotdeauna anxietatea cu umor, dar cu timpul, a devenit din ce în ce mai puțin anxios. Ea a persistat să-i spună cât de tristă o face să se simtă, cum nu avea pe nimeni pe lume în afară de el, dar el a rămas ferm pe poziție. În sfârșit reușea să renunțe la sarcina de a o face să se simtă bine.

Warren a fost uimit când i-am sugerat să-și împărtășească fanteziile sexuale cu Judy, dar în cele din urmă a făcut-o, iar asta a dus la o mai mare intimitate între ei. Cu trecerea timpului nu a mai avut nevoie de ritualul său de masturbare ca escapadă.

De ce Warren nu va fi niciodată președinte

Warren a decis că nu are nevoie să fie președinte. După ce a început să intre în legătură cu „sinele său adevărat", și-a dat seama că nu trebuie să câștige aprobarea mamei sale și să poarte povara de a-i ridica moralul. Nu avea nevoie să fie șeful. Nu era datoria lui să fie numărul unu. Nu avusese niciodată nevoie de lucrurile astea.

Astăzi Warren și-a recăpătat relația strânsă cu Judy și amândoi sunt mai puțin deprimați. El a renunțat la obiceiul său de a evada în fantezii. De asemenea, se simte mai puțin obligat să facă ceea ce spune mama sa. În special, el nu se mai simte obligat să fie eroul suprem pentru ea. A găsit câteva organizații de caritate și cauze pe care să le poate susține în afara arenei politice și pare să fie mulțumit de toate acestea.

Judy a învățat să se vadă pe sine ca fiind separată de Warren. Ea a devenit mai puternică și mai încrezătoare, iar asta a fost o altă provocare pentru Warren. El a trebuit să învețe să vadă cerințele ei ca parte a unui proces adult de negocieri.

După ce fiecare și-a definit clar rolul în căsătorie, Judy și Warren au știut ce să facă. Acum, de fapt, ei simt nevoia să discute între ei. El poate

aprecia claritatea ei nou-găsită și ea acceptă nevoia de a fi clară în exprimare. Legătura lor a devenit din ce în ce mai intimă pe măsură ce au lucrat împreună.

Vieți paralele, despărțiți sau împreună

Când Warren era copil, s-a pierdut în nevoile mamei sale. După ce a crescut, și-a menținut și a repetat durerea copilăriei înlănțuite afectiv. A făcut acest lucru cerând distanță de la soția sa și izolându-se de realitate prin obiceiul zilnic de a se masturba la fantezii cu femei dominatoare.

Un cuplu nu poate rămâne pe jumătate în creștere și pe jumătate prins în trecut. Fie trăiesc vieți paralele, se despart, fie cresc împreună. Warren și Judy și-au dorit conexiunea și au ales să crească împreună.

În timp ce unii BIAM sunt înspăimântați de angajament, un alt tip de BIAM tind să se simtă angajați în relație și devotați doar după câteva întâlniri. Warren este un exemplu, iar Freddy din capitolul următor este altul. BIAM sunt predispuși la probleme specifice, pe măsură ce încearcă să se conecteze cu femeile. Vom urmări aceste probleme în povestea lui Freddy, având ca reper teoria „curtării”.

7

Freddy are anxietate sexuală

Bărbatul pierdut

Freddy se simțea optimist în timp ce se îmbrăca pentru întâlnirea cu soția sa. Jacheta albă de in și pantalonii de bumbac albastru deschis îl ajutau. Îl făceau să se simtă sofisticat și stăpân pe situație. Noile pastile i-ar fi rezolvat problema. Amicul său, Lou, îi promisese că așa va fi, iar Lou era medic. Freddy și-o imagina pe Angela privindu-l cu ochi captivați de respect și satisfacție. Urmau să meargă la cel mai scump restaurant din oraș iar apoi acasă pentru a face dragoste. El planificase totul.

Freddy a fost nerăbdător pe tot parcursul cinei. Angela era atât de drăguță în minuscula ei rochie neagră și cu părul aranjat. Privind-o peste masă, era mândru că ea era soția lui. Ea nu spunea multe, îl lăsa pe el să vorbească. Zâmbea, dar nu într-un fel în care să-i exprime ce gândea. Zâmbise la fel și când primise vestea despre pastilele lui Lou.

Valetul i-a aruncat Angelei „o privire", dar pe Freddy nu l-a deranjat. În acea seară urma să fie un nou început. A virat mașina în traficul intens în timp ce se gândea la cât de mult o va impresiona.

În dormitorul lor, ea și-a dat jos nonșalant rochia și a rămas dezbrăcată pe tocuri, provocatoare. Tremurând, el a sărutat-o. Planul lui fusese să se scuze un minut pentru a lua pastilele, dar cine mai putea gândi într-un moment ca acesta? Ea i-a întors sărutul și și-a presat corpul de corpul lui. Fiorul său a fost înlocuit de groază, în timp ce simțea că cedează. Pierzându-se cu firea, s-a apucat de pantaloni, dar era deja prea târziu. Pata apăruse clar. Angela a fost la început confuză, dar privind în jos, a început să chicotească. „Bietul iubi", a spus ea. „Mă duc să mă uit la televizor." Și-a tras rochia pe ea și a ieșit din cameră. Freddy a rămas singur, uimit de înfrângerea lui familiară. Și-a imaginat-o pe Angela zdrobită și plină de sânge într-un accident rutier. A savurat imaginea.

M-am săturat de toate astea

„Nu știu de ce sunt aici, doctore”, a început Freddy. „Lou a crezut că poți să mă ajuți. M-am săturat de toate porcăriile din viața mea. Am un magazin de vopsea și am parte doar de greșeli din partea angajaților. Ascultă-mă când îți spun, doctore, acei tipi nu pot face nimic cum trebuie. Cred că vor doar să încurce lucrurile. Nu le pasă. Le place ca lucrurile să fie încurcate. Mă învinovățesc pe mine. Li se pare amuzant. Ce le pasă? Ei sunt plătiți indiferent de situație, însă mie îmi strică imaginea. Nu am mai avut o evaluare acceptabilă de ani de zile. Ticăloșii!”

Acest lucru este semnificativ, mă gândeam. *Freddy îmi vorbește de parcă aș fi un amic de băutură. Nu oferă nici o informație despre trecut sau context și mă numește „Doctore”. Acest bărbat are probleme cu autoritatea, limitele și la relaționarea cu alți oameni. Nu este de mirare că trece prin momente grele.*

„Se pare că ai ceva frustrări cu oamenii de la serviciu”, am spus. Acest lucru a declanșat o altă rundă de plângeri din partea lui. Mi-am păstrat reacțiile să fie foarte generale și i-am permis să se descarce. La un moment dat, am încercat să-i mut atenția de la servici cu replica „Există și alte relații în viața ta care îți provoacă necazuri?”

„Ei, da”, a spus el. „Soția și copiii mei. Sunt o pacoste. Nu apreciază tot ceea ce fac pentru ei. Mulțumesc Domnului că îl am pe amicul meu, Lou. Dacă nu ar fi fost el, nu știu ce aș face. Probabil că m-aș împușca.”

„Te-ai gândit să te împuști?”

„Nuuuu, este doar o expresie.”

„Ai fost deprimat?”

„Oh da. Ca toată lumea, devin deprimat uneori. Dar nu este mare lucru.”

„Se pare că prietenul tău, Lou, se gândește mult la tine.”

„Este doar un amic.”

„Pare că ești îngrijorat cu privire la relațiile tale. Sunt sigur că îți pot fi de ceva ajutor. Ce ar fi să ne vedem din nou?”

Freddy a devenit unul dintre cei mai de încredere clienți. Îi plăcea să vorbească cu mine. Îi plăcea să se descarce și se simțea singur. În timp, povestea lui s-a dovedit a fi un caz extrem al sindromului BIAM.

Ascultând certurile părinților

Într-o noapte, când avea zece ani, Freddy s-a ascuns pe scara interioară din casă pentru a-i auzi pe părinții lui cum se certau în legătură cu el.

„Freddy mă ascultă”, a spus Sally.

„Și ce altceva mai poate face?” A răspuns Peter, fără să ridice privirea de pe raportul tehnic pe care îl examina.

„El mă ascultă dar tu nu,” a continuat ea. „Mulțumesc Domnului că îl am pe Freddy. Altfel, nu aș avea pe nimeni.”

„Nu-mi place ca el să doarmă cu tine.”

„Tu nu dormi cu mine.”

Peter nu a răspuns. Era un lucru rău, ca fiul său să fie atât de atașat de mama sa, dar în același timp un lucru convenabil. „Trebuie să mă întorc la birou”, a spus el.

„Știu”, a spus ea, cu sarcasm. „Vei lucra până târziu.”

El a plecat, neinteresat de argument.

Freddy a coborât. „Am vrut doar să te îmbrățișez de noapte bună", a spus el către mama sa. La aceste cuvinte ea l-a îmbrățișat lung și intens emoțional. „Pot să dorm cu tine diseară, mami?” a întrebat el și a fost încântat când ea a spus că da.

A doua zi, Freddy era „bolnav” și a rămas acasă în loc să meargă la școală. „Chiar ar trebui să faci niște teme”, a spus Sally vag. „Bine, mami, a răspuns el, dar știa că ea nu se va mai gândi la asta.

În seara aceea, Sally l-a bombardat pe Peter cu problemele pe care le avea cu Freddy. „Nu merge bine cu școala. Nu-și face temele”, a spus ea.

Peter a vorbit cu Freddy, dar nu a avut răbdare și părea să țipe la băiat. Mama lui era acolo, dar nu-l apăra. Ea îi spunea „să tacă” și „să-l asculte pe tatăl lui”.

Freddy plângea, ca de obicei. Tatăl său l-a acuzat ca nu e bun de nimic și apoi a ieșit, dezgustat. Sally a alergat după el, lăsându-l pe Freddy să-și șteargă singur lacrimile. L-a ajuns din urmă pe soțul ei, l-a lăsat să se descarce în parcare, iar apoi l-a invitat înapoi înăuntru să bea împreună un pahar de vin. Extenuat, Peter a fost de acord. Așa că în noaptea aceea el a dormit cu soția sa, iar Freddy s-a pus singur la culcare.

Un sentiment de inferioritate

Freddy avea doar un frate mai mare. „Fratele meu este un mare mahăr, la fel ca bătrânul", mi-a spus Freddy, „cam aspru, dar și admirabil.” Freddy se simțise întotdeauna inadecvat și incompetent în comparație cu fratele și tatăl său.

„Îmi poți spune cât de des te întâlnești cu fratele tău și ce fel de conversații aveți?”, l-am întrebat. „Are și el aceleași tipuri de probleme în relațiile sale?”

„Ah, nu”, a răspuns Freddy. „Are în schimb o mulțime de prieteni și iubite.”

Își vedea fratele la cinele și petrecerile de familie, dar separat, doar ei doi, nu se întâlneau. La fel era și cu tatăl său, iar atunci când se întâlneau, întotdeauna era un fel de critică îndreptată la adresa lui Freddy. De fapt, era criticat de fiecare persoană importantă din viața sa: soția sa, fratele său, tatăl său.

Mama lui îi lua câteodată apărarea, dar apoi îl desconsidera și-l ridiculiza împreună cu ceilalți. Acest comportament fățarnic al mamei sale fusese și a continuat să fie deosebit de distructiv pentru Freddy. Mă întrebam ce i se întâmplase în copilărie de făcuse din manipulare și trădare elemente principale ale vocabularului ei emoțional. Acest tipar de comportament este tipic victimelor abuzurilor sexuale. Era puțin probabil ca Freddy să știe despre ce tipuri de abuz a suferit mama sa în copilărie, dar a fost o posibilitate pe care am ținut-o deschisă pentru a mă ajuta la analiză.

Sentimentul de eșec al lui Freddy din cadrul familiei sale s-a transmis și în câmpul muncii. Era un manager mediocru la aceeași companie ca tatăl și fratele său, doar că el nu avea perspective de avansare. În schimb, tatăl său era considerat prea indispensabil să iasă la pensie, în ciuda vârstei sale, iar fratele său se afla în China, punând bazele viitorului companiei în Asia. Freddy era doar un birocrat din corporație, considerat la fel de lipsit de importanță ca orice element de producție în masă, nerespectat de nimeni.

De ce este Freddy depresiv?

Freddy știa că era nemulțumit, dar nu era la fel de conștient că era și depresiv. Cu toate acestea, depresia era una din simptomele sale majore. A rezultat din faptul că avea tendința de a se simți victimizat în relațiile sale. Am vrut să-i dezvolt conștientizarea legăturii dintre modul în care se simțea și modul în care relațiile sale îl făceau să se simtă. Îmi doream ca el să realizeze: „mă simt neputincios în relația mea și, prin urmare, mă simt deprimat”.

Depresia mascată la bărbați

Depresia se poate afișa la bărbați ca iritabilitate, agresivitate, furie, văicăreală sau prin exagerări comportamentale. Și femeile și bărbații privesc în jos bărbații care își permit să fie văzuți ca „slabi” după ce recunosc că se simt depresivi. Astfel, este mai „sigur” să convertească depresia în alte sentimente. Depresia la bărbați deseori rămâne nediagnosticată, în timp ce furia și agresivitatea sunt deseori identificate ca defecte specifice bărbaților.

Tata e diavol și mama e înger

După ce a povestit despre fratele său, Freddy a trecut la subiectul comportamentului urât pe care tatăl său îl avea față de mama sa. Am profitat de ocazie să-l întreb despre mama lui în mod special.

„A fost ca toate mamele”, a spus el. „A gătit și a făcut curățenie. A rămas acasă și a avut grijă de mine. A suportat comportamentul urât al tatălui meu.”

Având în vedere toate problemele lui Freddy, m-am îndoit că aceasta era întreaga poveste. Judecând din incapacitatea sa extremă de a relaționa, de alegerea femeii cu care s-a căsătorit, cuplate cu perspectiva sa idealizată

și părtinitoare asupra mamei sale, am putut deduce că relația tânărului Freddy cu mama sa nu i-a fost benefică și nutritivă, ci distructivă.

O persoană crescută sănătos de mama sa ar putea spune „Știi, au fost lucruri bune și rele. Nu mi-a plăcut când a făcut asta, dar mi-a plăcut când...” Are o viziune mai echilibrată și mai realistă. Însă, când un client îmi prezintă aceste extreme — în mod specific, un comportament adult foarte disfuncțional, cuplat cu o poveste idealizată a copilăriei — știu că are un trecut cu traume groaznice pe care îl neagă.

Am mers pe firul poveștii pe care a început-o. „Ce fel de comportament al tatălui tău a trebuit să suporte mama ta?”

„Țipa la ea. Mama spunea că „are aventuri” și de aceea nu dorea să petreacă timp cu noi. Dar totuși, mama a muncit pentru a ține familia împreună.”

„Cum te-a afectat faptul că ai văzut cum mama ta a trecut prin iad cu tatăl tău?”

„Uneori mă deranja”, a recunoscut el, „când venea la mine să plângă. Eram supărat când o vedeam atât de nefericită.”

„Uneori, ea se înfuria pe mine”, s-a oferit apoi Freddy să mărturisească, „și chiar mă simțeam îngrozitor în privința asta.” În sfârșit, începea să-și arate o parte din vulnerabilitate.

„Înțeleg că te deranja uneori când mama ta venea la tine să plângă și nu-ți era ușor când se înfuria pe tine.”

Ce este negarea?

Negarea este incapacitatea de a percepe corect o realitate inacceptabilă sau dureroasă despre noi, părinți sau alții. Oamenii care au fost abuzați când au fost copii, deseori își idealizează perioada copilăriei. Pot spune că nu le-a fost greșit cu „nimic” chiar și atunci când au fost abuzați sever. Majoritatea cazurilor sunt „în negare”.

„Ei bine, cred că da, dar tata...” Și a continuat pe tema tatălui fiind diavol și mama înger. Dar portița fusese deschisă sentimentelor sale față de mama sa, iar în următoarele sesiuni a fost dispus să împărtășească mai mult.

În cele din urmă, am putut să întreb: „Care au fost criticile ei la adresa ta? Povestește-mi despre câteva.”

Fără să se gândească, el a spus: „Îmi spunea aceleași lucruri pe care le spunea și tatălui meu, dar câteodată primeam replici mai dure decât el. Parcă se descărca pe mine și eu nu aveam ce să fac.”

„Și asta cum te-a făcut să te simți?”

„Mă simțeam că nu sunt suficient de bun, că nu aș putea niciodată să-i fac pe plac.”

Acest lucru a fost important. Critica mamei lui era o componentă cheie a sentimentului de neputință pe care îl avea, iar această neputință era legată de depresia sa și de relația sa detașată emoțional cu soția. Chiar dacă și tatăl și fratele său l-au criticat, contribuția mamei sale a fost mult mai semnificativă.

Cum se curtează o femeie

Când Freddy avea nouăsprezece ani, s-a îndrăgostit nebunește de o stripperiță de la un club local. Ea a rămas însărcinată, iar el s-a căsătorit cu ea.

În căsătoria cu o stripperiță, el a crezut că va trăi o fantezie sexuală non-stop. Realitatea l-a lovit tare. El a fost tipul de BIAM naiv și impulsiv, care declară loialitatea și își asumă obligația, fără a-și lua timp pentru a cunoaște femeia, pentru a decide dacă ea ar fi de fapt bună pentru el. Angela putea dansa în fața bărbaților, unde deținea controlul, dar nu putea să fie intimă. Un bărbat pentru ea însemna „audiență”, nu „partener”. Freddy s-a căsătorit cu o femeie care dorea să se joace și să aibă aventuri, dar care nu avea capacitatea să-i pese de el pentru a-l îngriji.

Există un progres natural prin etape atunci când doi oameni se îndreaptă în direcția iubirii și angajamentului reciproc. Psihologii folosesc termenul vechi de „curtare” pentru acest proces. Practic, un cuplu devine mai apropiat, mai dedicat și mai intim odată cu trecerea timpului, pe măsură ce descoperă cât de potriviți sunt unul pentru celălalt.

Oamenii care au crescut în familii unde nu a fost nici o perturbare în etapele normale de dezvoltare din perioada copilăriei, urmează în mod tipic la maturitate o secvență predictibilă de etape atunci când curtează.

Cele cinci etape ale curtării sunt:

Etapa 1. Observă. Devine interesat de cineva.
Etapa 2. Flirtează. Arată interesul acelei persoane și că este merituos să fie cu ea.
Etapa 3. Întâlnirile. Cunoaște persoana.
Etapa 4. Intimitate. Destăinuirile și împărtășirea la cel mai intim nivel.
Etapa 5. Angajament. Își ia angajamentul pentru o relație de lungă durată. Căsătoria.

Un BIAM urmează deseori următoarele tipare de curtare disfuncțională, bolnăvicioasă:

- Doar Etapa 1. Atunci când observă și devine interesat de cineva nu intră în contact cu acea persoană, în schimb are fantezii cu ea și proiectează scenarii nerealiste.
- Etapele 1, 2 și 3 fără Etapele 4 și 5. Nu rămâne mult timp prin preajmă. Caută în permanență alt partener (ex: bărbații afemeiați).
- Etapele 1, 2, 3 și 4 fără Etapa 5. Nu poate să își asume relația și angajamentul.
- Etapa 1 urmată imediat de Etapa 5, fără a trece prin Etapele 2, 3 și 4. În acest tipar, omul se simte loial și dedicat mult prea repede, înainte să poată să-și dea seama dacă există potrivire și relația îl poate ajuta cu adevărat.

Scopul curtării este de a face alegere înțeleaptă, urmată de anagajament. Ca să aibă succes, curtarea necesită libertatea de a oferi angajamentul în cantitate progresivă la fiecare etapă.

Etapa 1: Arăți atractiv.

Etapa 2: Îmi placi.

Etapa 3: Vreau să ieșim împreună.

Etapa 4: Vreau să fiu exclusiv cu tine, și vreau ca și tu sa fii exclusiv cu mine.

Etapa 5: Vreau sa fiu cu tine și la bine și la rău și să lucrăm prin dificultăți împreună. Vreau să-mi fii dedicată.

O soție ca mama

Inspirat de poveștile sale despre mama și tatăl său, am întrebat: „Există modalități prin care soția ta este critică la adresa ta sau te face să te simți insuficient?”

„Da”, a spus Freddy. „Mă mustră mereu și mă compară cu băieții de la serviciu. Sunt sigur că și ea face ceva pe ascuns”, a adăugat el. „O confrunt și ne certăm. Știu că minte, dar nu o pot determina să recunoască.” Astfel, „dintr-o dată”, Freddy a început să-și dezvăluie durerea. După nouă luni în care am stat de vorbă fără să menționeze durerea din căsnicia lui, a recunoscut că într-adevăr se simțea rănit și disfuncțional în relația cu soția.

Ceea ce observam, în timp ce își descria căsnicia, era de fapt tiparul său emoțional făurit de relația reală cu mama sa, relație complet diferită de povestea „mama a fost un înger”. Căsătoria lui a urmat acel tipar: a fost redus și demasculinizat, folosit atunci când era necesar și dat deoparte atunci când nu mai era nevoie de el. Subconștientul său făcuse această alegere. De aici provenea sentimentul său actual de neputință. Din acest motiv s-a văzut victimizat și așa se explică furia și frustrarea sa. Se simțea neputincios să facă ceva în legătură cu această femeie care avea putere asupra lui, inițial mama, dar acum înlocuitoarea ei, soția.

Soția lui Freddy s-a căsătorit cu el pentru bani și se aștepta să se distreze, fără să fie nevoită să-și bată capul prea mult cu el. A folosit critica și disprețul pentru a-l ține sub papuc. Disprețul natural al copiilor săi adolescenți era susținut și sporit de părerea disprețuitoare a soției. Dar cu toate acestea, Freddy avea altă problemă.

Sex anxios

La un moment dat, în timp ce se descărca povestind cât de nedrepți erau alții cu el, i-a scăpat că nu mai avusese relații conjugale de ani de zile.

„Știu că e datorită faptului că ea are relații extraconjugale”, a spus el. „Nu sunt niciodată suficient pentru ea.”

„Ce vrei să spui?”

Freddy s-a uitat la pantoful său. „Știi cum bărbații termină uneori prea repede?”, a spus. „Nu îmi dă nicio șansă măcar.”

„Trebuie să fie foarte dificil. Este greu să ai problema asta și apoi soția ta să fie critică în acest sens.”

„Da, ai foarte mare dreptate, este...” Apoi și-a dat seama ce dezvăluia și a încercat să schimbe subiectul. „Nu este mare lucru”, a spus el. Nu voia să deschidă subiectul. A fost în regulă. Urma să revenim la asta.

Pe măsură ce am aflat mai multe, am putut să pun cap la cap trecutul lui pe plan intim. Freddy era tipul al cărui stil de a curta era să treacă direct de la observare la angajament, iar ideea lui de a observa era de a o privi pe Angela dansând dezbrăcată pe scenă. Când ea și-a manifestat interesul pentru el, el a idealizat-o imediat și și-a luat complet angajamentul față de ea.

La câteva luni după ce Freddy s-a căsătorit cu Angela, el avea deja o problemă cronică cu ejacularea prematură. Această afecțiune reflectă în mod direct cum se simțise în copilărie cu mama sa: înspăimântat și emoționat, foarte nerăbdător și hiperstimulat. După câțiva ani de căsătorie, nici măcar erecție nu reușea să obțină. Răspunsul său sexual era o combinație dintre forțele distincte care erau în competiție în interiorul lui. Apropierea de o femeie însemna pentru el ridiculizare, dispreț, sufocare și captivitate. Acestea au fost cele mai primitive reacții din copilărie la mama sa, evocate la vârsta adultă de soția sa. Dar, cu toate că trupul său devenea disfuncțional ca răspuns la acest pericol, s-a simțit obligat să rămână cu Angela, pentru că își transpusese „obligația de loialitate” față de ea, care juca rolul de substitut al mamei sale. În cele din urmă, pentru că mama lui, pe cât fusese de inconsistentă, fusese singura lui sursă de afirmare când era mic, el se mulțumea cu puținele firimituri de bunătate pe care le primea de la soția sa. El credea că nu are alternative. Nu-și permitea să devină conștient cu privire la propriile sentimente datorită „identității sale pierdute”. Îi lipsea curajul să acționeze, din cauza stimei sale de sine scăzute.

De asemenea, Freddy era îngrijorat că incapacitatea sa de a avea relații conjugale cu Angela însemna că era homosexual. Mulți bărbați care au fost demasculinizați psihologic ca Freddy au această îngrijorare. Cu toate acestea, dacă Freddy ar fi fost homosexual, el ar fi avut un interes principal pentru bărbați, lucru care nu se manifesta. Demasculinizarea nu indică orientarea ci reflectă un sentiment de insuficiență transpus funcționării sexuale.

Ce ar trebui să facă Freddy?

Când Freddy a ajuns să înțeleagă efectul devastator pe care îl avea căsătoria sa asupra spiritului său, m-a întrebat ce ar trebui să facă în acest sens.

„Vreau să te ajut să continui să-ți consolidezi propria conștientizare”, i-am spus, „în așa fel încât să poți fi mai încrezător când interacționezi cu soția ta, pentru că se pare ca ea contribuie la suferința ta.”

„Ați putea face și terapie de cuplu ca adjuvant la ceea ce facem”, m-am încumetat eu, „și să începem să discutăm problemele tale cu ea. Totuși, cred că ar trebui să aștepți până să faci asta. Momentul potrivit pentru a începe terapia de cuplu este atunci când simți că îți poți susține propria versiune a adevărului. Apoi, chiar dacă te temi că soția ta se va răzbuna, vei putea spune cum arată lucrurile din perspectiva ta. Versiunea ta de adevăr trebuie să fie mai importantă pentru tine decât să-i faci pe plac soției.”

Stripperițele

Acum intram de fapt în esența terapiei sale, după ce lucrasem doi ani pentru a ajunge în acest punct. Scopul era să-l determin să vadă că trăia un tipar făurit în trecut și că avea nevoie să privească la acel tipar dacă dorea să-și schimbe viața. L-am întrebat direct dacă sentimentele sale față de soția lui erau precum cele pe care le avea atunci când era mic. A început să recunoască că simțise această anxietate și deznădejde cu mama sa. Atunci a fost prima dată când a avut un moment de înțelegere intuitivă și nu i-a fost deloc ușor să dobândească acest moment.

El a spus, „Știi, mama obișnuia uneori să se dezbrace cu mine de față. Și aveam erecție și, rușinat, încercam să o ascund, iar ea mă tachina în legătură cu asta. Așa m-am simțit când am văzut-o prima dată pe Angela dansând. M-a tachinat și ea și se simțea bine când mă făcea să mă agit.”

Aici a ajuns la un punct de cotitură: el și-a asociat relațiile cu mama și cu soția. Relația cu mama sa a fost seducătoare, subjugătoare și involuntară și l-a lăsat vulnerabil în fața unei seducții grosolane la vârsta adultă. Dansul Angelei a fost suficient de seducător pentru a evoca tiparul pe care mama lui îl stabilise. Și-a petrecut copilăria având grijă de mama sa necinstită și

seducătoare. Ea s-a dezbrăcat în fața lui Freddy, nefiind preocupată de vreo vătămare pe care acesta ar putea-o suferi și bucurându-se de atenția pe care i-o comanda fiului ei. Aceste conotații sexuale în relația lui cu mama au fost semnificative. Ea trecuse limita de la subjugare afectivă la abuz sexual. Băieții pot fi abuzați sexual de femei, chiar dacă abuzurile făcute de bărbați au fost raportate mai des. Vedeți cartea *Beyond Betrayal* de Richard Gartner pentru o discuție mai completă.

Desigur, când Freddy și-a dat seama ce a spus, a vrut să dea înapoi.

„Este prea mult pentru mine”, a spus el cu un fel de panică, „fără rahaturi freudiene. Nu vreau să fac sex cu mama mea. Este ridicol.”

Deoarece stabilisem ceva încredere de-a lungul celor doi ani împreună și el acumulase ceva resurse, am putut spune „Să rămânem la ideea asta un minut. Pare că ai descoperit ceva. Poți să-mi spui mai multe despre ce simțeai când erai cu mama ta atunci când se dezbrăca?” El nu a respins intenția mea și am continuat: „Se pare că mama ta te-a lăsat emoționat, diminuat, demasculinizat, criticat… Este la fel cum te fac să te simți soția ta și toate celelalte femei.”

Și așa el a înțeles și a simțit adevărul. Relația cu soția sa a fost precum cea pe care o avusese cu mama sa.

Freddy avea un coeficient de inteligență cu valoare peste medie, dar inteligența sa fusese limitată de nevoia de a-și susține negarea. Acum că negociase cu subconștientul său o slăbire a apărării sale împotriva vechiului pericol, inteligența lui l-a putut ajuta. Putea să înțeleagă ce trăise. Subconștientul său ajunsese la un acord cu partea conștientă, ceea ce în terapie se numește un „moment de înțelegere intuitivă”.

După această ședință, pentru prima dată în viața sa, Freddy a devenit cu adevărat reflexiv. A mai avut câteva momente de înțelegere. Mintea lui începuse să se vindece, un proces autonom care avea să continue. Nevoia lui de a se apăra împotriva adevărului nu-i mai controla mintea. Din acel moment, el a rămas înclinat să reflecte asupra vieții sale, mai degrabă decât să evite să se gândească la ea.

Relațiile evoluează sau mor

Freddy începea să stabilească limite cu mama sa. El nu a fost atât de condus de vinovăție și de „obligația de loialitate”. Nu se simțea obligat să o

vadă când nu voia. Nu o confrunta, dar nici nu o mai asculta când se plângea de tatăl său. Am exersat ce avea să spună: „Nu vreau să mai ascult asta. Te rog să te oprești sau va trebui să plec.”

Freddy a început să ia masa cu tatăl său ocazional. Nu se aștepta la multă afecțiune, dar a vrut să-și revendice locul cuvenit ca fiu al tatălui său. El a vrut să arate că poate face față tatălui său fără a fi nevoit să se explice sau să se simtă insuficient. Nu au existat discuții intime între ei. L-am avertizat pe Freddy să nu se aștepte la vreo astfel de discuție.

Freddy era acum pregătit pentru consiliere de cuplu în căsătorie. Angela a fost de acord să meargă cu el, deoarece pentru ea nu era vreo problemă. A făcut-o ca pe o favoare. Îi părea rău pentru el. Noul Freddy a surprins-o.

El i-a spus: „Nu am nevoie de o căsătorie neplăcută. Fie facem lucrurile să fie mai bune între noi, fie va trebui să fac lucrurile mai bune de unul singur.”

Angela a rămas perplexă. El mai amenințase cu divorțul înainte, dar acum nu mai amenința, ci discuta concret. A fost nevoită să se ocupe de faptul că nu-l mai putea provoca așa cum obișnuia.

El i-a spus: „Dacă nu încetezi să mai ai aventuri, voi divorța imediat. Dacă vrei să nu mai ai aventuri și să vii la terapie cu mine, sunt dispus să văd dacă putem rezolva ceva.”

Ea a negat aventurile, iar el a spus: „Nu o să mă cert cu tine despre asta. Știu ce știu.” Freddy putea acum să-și păstreze fermitatea cu partea sa de adevăr. Acum putea să adopte o poziție fermă cu ea.

Angela a mers la câteva ședințe de consiliere cu el, dar a arătat puțină bunăvoință sau capacitate de introspecție. Ea îl acuza pe el pentru necazurile lor. Freddy a mai fost atras în plasă pentru o perioadă, dar știa că nu era adevărat. A depus actele pentru divorț. Când terapia are succes, relațiile fie se schimbă, fie se termină. Partenerii fie se apropie unul de celălalt în călătoria terapeutică, fie se despart.

Angela a forțat un divorț furios. Freddy era speriat, dar nu intimidat și a găsit un avocat dispus să lupte pentru el. Freddy cel dinainte i-ar fi dat Angelei totul pentru a evita un conflict.

În mijlocul acestor bătălii, Freddy și-a dat demisia de la slujba pe care o avea, renunțând la cincisprezece ani de vechime pentru a găsi ceva mai semnificativ. Se gândea să călătorească. Nu era sigur ce va face după aceea, dar avea încredere că va găsi o activitate care să aibă sens pentru el.

De asemenea, Freddy a încercat mai conștiincios să stabilească o relație cu copiii săi. Erau disprețuitori față de el, dar el a rămas calm și persistent să lucreze pentru a se vedea cu ei separat și pentru a-i face să-l vadă prin proprii lor ochi, nu prin ochii mamei lor.

Freddy și-a schimbat viața pentru a reflecta cine era el cu adevărat și ce dorea cu adevărat să facă. Își recăpătase curajul și busola. Lumea întreagă era a lui pentru a o explora.

Amintirile ca probleme

Drama competitivă cu tatăl său pe care Freddy a fost nevoit să o îndure depășește cu mult competiția naturală dintre tată și fiu. Sursa identificării de gen a lui Freddy — tatăl său — era permanent furios pe el și disprețuitor. În aceste condiții, nu a avut alternativă decât să creadă că nu era demn de dragostea tatălui său. Un băiat devine îngrozit dacă reușește să-și câștige mama de la tatăl său. Tatăl său devine apoi o sursă de pericol pentru el, iar băiatul este desprins de legătura vitală cu masculinitatea sa.

Problema lui Freddy legată de performanța sexuală a fost o amintire a relației periculoase cu mama sa lascivă dar și amenințătoare, caracterizată de confuzie și conotații erotice, copleșitoare cu greutatea autorității unui adult asupra unui copil. Nu a avut de ales. El o dorea, dar îi era teamă să o dorească. Mai târziu, în incidentele cu tatăl său, s-a simțit respins. Toate acestea făceau parte din memoria lui. Când era cu soția sa, amenințarea de a fi respins îl îngrozea și îi afecta performanța sexuală, fapt care provoca o respingere suplimentară. Ejacularea prematură era o modalitate de a încheia întâlnirea rapid și de a minimiza frica și anxietatea.

Conform societății noastre, nu este nimic brutal în copilăria lui Freddy, nu a fost bătut, nu a fost înfometat, nu a locuit jerpelit pe străzi. Freddy nu a fost crescut într-o cocioabă, dar lumea lui emoțională e puțin spus că a fost un haos. Era o zonă de război, bombardată de cuvinte urâte și sarcasm, batjocură și concurență, minciună și trădare. Rănile din acest război au rămas purulente: furii „uitate” dar nevindecate, greșeli sugerate dar nespecificate, șocuri nelămurite. Adulții care nu își asumă responsabilitatea și nu își cer iertare, dau vina în mod implicit pe copil. Și copilul nu are de ales decât să accepte vina.

Toți bărbații din această carte au fost exploatați de mamele lor pentru sprijin emoțional. Mama lui Freddy nu l-a folosit doar pentru o prietenie necorespunzătoare menită între adulți. Ea l-a folosit într-un mod care ar fi dăunător și pentru un adult, cu minciuni și trădări. Pentru un copil, nu a fost doar vătămător. A fost devastator.



Înlănțuirea afectivă mamă-fiu distorsionează loialitatea, perturbă identitatea, distruge stima de sine, cultivă vinovăția și generează toate celelalte simptome pe care le-am considerat până acum. În special, dezactivează capacitatea unui BIAM de a părăsi relații distructive. În capitolul următor, Arthur nu poate renunța la slujbă pentru a înainta în viață. Este loial companiei care îl trădează.

8

De ce bărbații înlănțuiți afectiv se chinuie să fie sinceri cu ei înșiși?

Trădat de Înlănțuire

Arthur lucra pentru un furnizor important de piese auto. El avusese un standard de viață destul de rezonabil de clasa socială inferioară către medie, însă de curând nu mai putea întreține acest standard. Arthur fusese obligat să accepte o reducere de 20% din salariu. Avea o soție, trei copii, doi câini, un credit ipotecar și rate la mașină. Nu-și mai putea plăti facturile.

Am avut ocazia să socializez cu Arthur la o reuniune de liceu. Era neliniștit, furios și iritat. Se simțea trădat dar nu intenționa să găsească un loc nou de muncă. Sentimentul de trădare nu îi diminua sentimentul de loialitate față de companie.

Ben a participat și el la reuniunea de liceu. El schimbase locul de muncă cu câțiva ani în urmă de la lucrul într-o fabrică, la muncă socială. Încerca să-l convingă pe Arthur că ar trebui să facă și el o schimbare în carieră.

„Poți să obții altă calificare”, a spus Ben. „Învață să faci ceva diferit. Eu așa am făcut.”

„Știu”, a spus Arthur. „Dar pur și simplu nu pot să renunț la slujba pe care o am. Am foarte multă vechime. Nu vreau să renunț la asta.”

Acest răspuns l-a agitat pe Ben. „Cel mai probabil îți vei pierde locul de muncă! Ce mai contează vechimea?”

Arthur a insistat că nu poate pleca. „Lucrurile s-ar putea îmbunătăți”, a spus el. „Compania și-ar putea reveni și așa am primi din nou plată pe orele suplimentare.”

„Se pare că îți păstrezi loialitatea într-o situație care nu oferă nicio garanție”, am spus.

„Da, știu, dar nu pot pleca. Vom vedea ce se întâmplă.”

„Arthur”, a spus Ben, „e limpede ca bună ziua. Acea companie nu îți va oferi ceea ce îți dorești. Ai noroc dacă vei mai avea acel loc de muncă peste doi ani. Vor da faliment. Vor crea o companie nouă și îți vor oferi zece dolari pe oră, în cel mai fericit caz. Directorii executivi pretind concesiuni din partea

sindicatului, în timp ce se retrag cu milioane pentru ei înșiși. De ce ar trebui să le fi loial lor?”

„Ai dreptate”, a spus Arthur, dar aprobarea sa părea a fi doar o încercare de a încheia discuția.

„Trebuie să faci ceva înainte de a fi prea târziu”, am spus, susținându-l pe Ben.

„Ce aș putea face la o altă companie? Nu pot decât să aștept și să sper că lucrurile se vor îmbunătăți.”

Blocat în a fi loial

Loialitatea necorespunzătoare este o caracteristică a bărbaților înlănțuiți afectiv de mamă. Deși nu mi-a fost niciodată client, am aflat suficient despre Arthur încât să cred că este un BIAM. De exemplu, prima sa soție îl părăsise, spunând că mama lui avea o influență prea mare asupra vieții lui. Deși noua sa familie părea că se descurcă bine, relația pe care o avea cu munca urma modelul BIAM. Loialitatea lui pentru muncă era aceeași loialitate unilaterală pe care o avea cu mama sa.

Povestea lui Arthur este o ilustrație clasică a modului în care un BIAM devine blocat și este, de asemenea, un bun exemplu al modului în care tiparul de înlănțuire afectivă poate fi evocat cu privire la oportunitățile de viață. Am considerat deja cum dinamica relației înlănțuite a unui bărbat cu mama sa, îl împiedică pe acesta să se implice în relația cu partenera sa. Sonny, Doug și Sam din capitolele anterioare sunt exemple bune în acest sens. Cu toate acestea, șablonul poate fi transpus, astfel încât compania să joace rolul mamei și noile oportunități să joace rolul iubitei / partenerei / soției. În această variantă a temei înlănțuirii afective mamă-fiu, un BIAM este blocat într-o companie abuzivă și are dificultăți să considere să-și dea demisia pentru ceva mai bun. Loialitatea unui BIAM îi servește pe alții în timp ce el are probleme să acționeze pentru sine.

Când acest BIAM se gândește să plece, se simte groaznic. „Nu pot pleca. Nimeni altcineva nu m-ar angaja. Nu sunt destul de bun.” Aceasta este vocea stimei de sine scăzute, care îl ține pe loc cu rușinea. „Nu ar trebui să fac asta. Greșesc dacă fac asta. Ar trebui să stau aici”. Aceasta este „obligația de loialitate”, care îl ține pe loc cu vinovăția. Chiar și în fața unei

trădări explicite, un BIAM nu poate pleca. El nu poate urmări ceea ce își dorește.

Patrick Carnes, în cartea sa *The Betrayal Bond*, afirmă că persoanele care au fost trădate în copilărie tind să rămână și să-și dea silința în relațiile abuzive mai degrabă decât să le părăsească, creând „legături de trădare”. Acest principiu general merge dincolo de înlănțuirea afectivă mamă-fiu către o largă varietate de traume emoționale. Cu toate acestea, BIAM sunt puternic determinați să declare loialitatea și să lege atașamente în relațiile în care trădarea este inerentă. Apoi, din cauza dependenței și a programării lor timpurii create de înlănțuirea afectivă, ei nu sunt capabili să se elibereze din aceste conexiuni distructive. Acest model de comportament a fost deja ilustrat în Capitolul 7. Freddy, bărbatul pierdut, s-a căsătorit impetuos cu o femeie care inevitabil avea să-l trădeze.

Freddy a avut o copilărie cu elemente extreme de violență emoțională, deși toți BIAM au parte în copilărie de trădări la un anumit grad. Următoarea casetă rezumă elementele tipice prezente în majoritatea copilăriilor BIAM.

Caracteristici ale copilăriei unui bărbat înlănțuit afectiv de mama sa, traumatizat de incest emoțional

1. Mama îl ține aproape de ea.
2. Mama îi invadează deseori intimitatea, chiar și atunci când el protestează.
3. Mama îi povestește despre cât de furioasă este pe soțul ei, frustrările ei sexuale, sau alte lucruri adulte.
4. El o însoțește frecvent pe mamă la întâlniri sociale. Este mica ei escortă.
5. Cei mari vorbesc adesea despre cât de „bine crescut” este sau că se comportă ca un „mic adult”.
6. Mama îl descurajează să participe la activități care l-ar îndepărta de ea, acestea incluzând sporturi sau joaca cu alți copii, în special fete.
7. Câteodată evită să meargă la școală sau să iasă în oraș pentru a rămâne acasă, aproape de mama.

8. Mama ia decizii în locul lui și îi stabilește interesele fără să-l întrebe.
9. Mama are puține interese exterioare sau prieteni adulți. El reprezintă focusul principal în viața mamei sale.
10. Mama are o căsătorie nefericită și se martirizează. El a devenit persoana pe care ea se poate baza.
11. El preia în propria personalitate aceeași depresie și izolare socială precum are și mama sa.
12. Tatăl este fie absent fie ineficace, în timp ce fiul devine bărbatul casei.
13. Mama descurajează orice legătură cu tatăl său.
14. El se simte abandonat sau distant de tatăl său.
15. Simte dispreț și disconsiderare față de tatăl său.

Obligația de Loialitate și Identitatea Pierdută

Arthur a fost de acord că ar trebui să plece dar apoi a spus că nu poate pleca. Această contradicție este explicată prin înțelegerea funcționării „obligației de loialitate”. Odată ce un bărbat este controlat de „obligația de loialitate”, o sursă nesfârșită de vinovăție îi spune că nu ar trebui să se angajeze într-o oportunitate nouă sau pentru o femeie nouă. Dar capcana este și mai puternică. „Obligația de loialitate” evocă o percepție de valoare de sine scăzută, precum și vinovăție. Deoarece BIAM și-a pierdut identitatea, este dispus să joace rolul de angajat fidel provenit din „sinele său fals”, în timp ce neglijează nevoile „sinelui său adevărat”. El se va plânge mult, dar nu va pleca. Această cascadă de daune este prezentată în Figura 8.1.

Când băiețelul a vrut să se separe de mama sa, așa cum fac toți băieții în cele din urmă, mama lui l-a tras înapoi, transmițându-i implicit că este rău dacă vrea să o părăsească pe mami. Dar el simțea o nevoie fundamentală de a pleca, așa că a fost forțat să concluzioneze că era fundamental rău pentru că voia să plece. Vina dată de „Nu ar trebui să vreau să plec” a generat „Sunt rău pentru că vreau să plec”. Sentimentului de vină i se alătură rușinea, fiind manifestă printr-o percepție de valoare de sine scăzută, iar acum bărbatul simte că nu își poate lua angajamentul față de o oportunitate nouă sau față

de o femeie. Dubla legătură *„nu ar trebui”* și *„nu pot”* face ca fobia angajamentului unui BIAM să fie dublu înrădăcinată. Dar el are și o identitate pierdută. Trebuie să renunțe la „cine este” pentru a adopta rolul de „cine trebuie să fie”. Când își pierde identitatea, el adoptă un „sine fals” — care trăiește numai pentru a-i face pe plac mamei sale și prin extensie, tuturor celorlalți — în timp ce „sinele său adevărat” devine sufocat și neglijat.

Înlănțuirea afectivă sufocă forța vieții

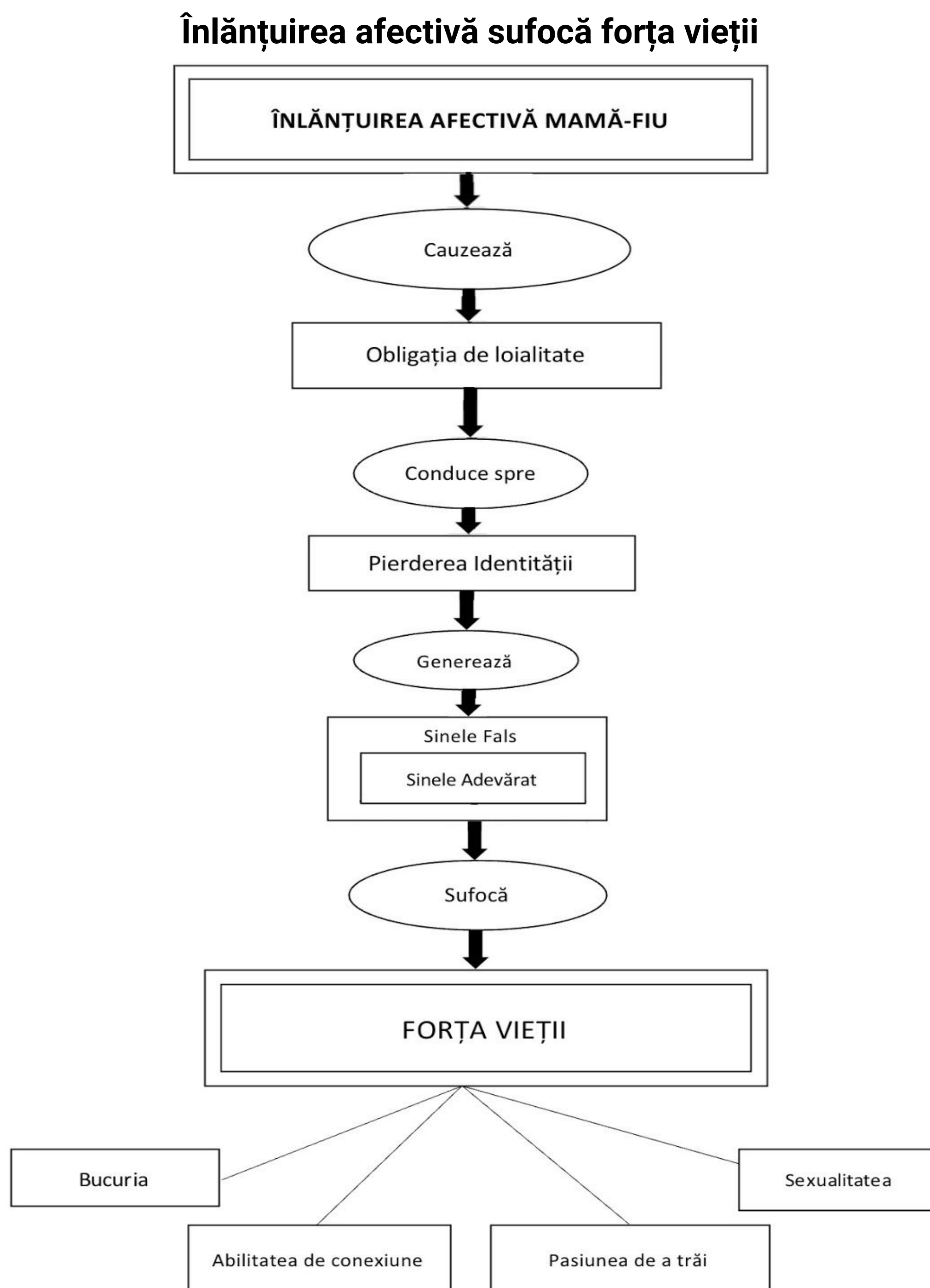


Figura 8.1. *Un BIAM dezvoltă un Sine Fals pentru a exterioriza „rolurile” care i-au fost impuse. Între timp, Sinele Său Adevărat devine sufocat și suprimat. În consecință, forța sa de viață este înăbușită.*

Un BIAM ca Arthur pare atât de indecis, pentru că este doar vag conștient de ceea ce își dorește, în timp ce este pe deplin conștient de „ceea ce se așteaptă de la el”. Deoarece „identitatea lui pierdută” adânc înrădăcinată îi susține „sinele fals” în detrimentul „sinelui său adevărat”, un BIAM nu poate dispune de propria sa voință și determinare pentru a acționa spre binele propriu. El nu poate rupe loialitatea necorespunzătoare. Nu are tăria cu care să ia măsuri. De asemenea, nu pare să aibă capacitatea de a suporta incertitudinea perioadelor de tranziție pentru a progresa în viața sa. Aceasta este esența simptomelor „neglijării sinelui” și „a face pe plac oamenilor” ale unui BIAM. El este nerăbdător să-i ajute pe ceilalți și nu se poate abține. Fiindcă de obicei tratează durerea dată de această negare și pierdere cu alcool, droguri, alimente sau sex, este predispus la dependențe. Sexualitatea unui BIAM este adesea marcată cu poteci menite pentru evadare și nu pentru conexiune la nivel intim. Așa cum am văzut deja, toate aceste simptome sunt generate de dinamica înlănțuirii afective.

Sinele Fals și Sinele Adevărat

Să clarificăm diferența dintre „sinele adevărat” și „sinele fals”. „Sinele adevărat” se referă la capacitatea unei persoane de a conștientiza și de a exprima o gamă completă de sentimente (inclusiv durere emoțională) și de a folosi această conștientizare pentru a naviga prin viață. Pentru „sinele adevărat”, credințele și valorile fundamentale nu depind de opiniile altcuiva. „Sinele fals” se ocupă cu reprimarea și negarea sentimentelor, nevoilor și dorințelor inacceptabile pentru a menține aprobarea și a fi iubit cu orice preț. Unele dintre consecințele unui BIAM care trăiește în „sinele fals” sunt:

- Dificultate de identificare și exprimare a sentimentelor
- Dificultate cu intimitatea
- Perfecționism
- Rigiditate
- Dificultate în luarea deciziilor
- Extreme de a fi excesiv de dependent și apoi excesiv de independent
- Nevoia de aprobare a altor oameni pentru a se simți bine cu sine

Toate aceste aspecte ale comportamentului unui BIAM rezultă din nevoia lui disperată de a juca rolurile care îi sunt atribuite.

Ce este greșit cu rolurile?

Toată lumea își modifică acțiunile și răspunsurile pentru a fi în concordanță cu normele societății. Munca impune coduri de comportament multor persoane în timpul orelor de lucru. Participanții la sport joacă conform regulilor. Dar, în sens psihologic, „rolurile” sunt moduri sever limitate de a trăi, care inhibă dezvoltarea naturală a identității unei persoane, inclusiv răspunsurile emoționale și alegerile. „Actorii” se identifică puternic cu rolurile lor și adesea nu-și dau seama că ei *nu sunt* rolurile lor. Își pierd percepțiile de cum se simt cu adevărat și cine sunt cu adevărat. Devin „definiți de rol”.

Un rol este o prezentare exterioară pentru lume care nu reflectă „sinele adevărat”. Rolurile impun un răspuns rigid la viață, care altfel ar fi mai natural și mai variabil. Familiile sunt adesea recipiente și consolidează rolurile care sunt susținute de negarea sentimentelor, negarea realității și evadarea în conforturi amorțitoare. Când un BIAM se acordează cu mama și își sacrifică nevoile pentru a le sluji pe ale ei, el învață un rol pe care îl va duce pentru tot restul vieții. El crede că rolul este identitatea lui, când, de fapt, este o expresie a „sinelui fals”. Am identificat patru roluri în care BIAM se încadrează adesea: Eroul, Îngrijitorul, Domnul Rezolvă-tot și Fermecătorul.

Eroul știe că este special și se așteaptă să salveze ziua. Obținând o poziție de autoritate în familie de la mama sa, el este adesea disprețuit de frații săi. Îl vedem mereu în centrul atenției, arătând perfect, câștigând toate premiile. Eroul are tendința de a controla mai degrabă decât de a fi împăciuitor și caută o femeie pe care să o poată domina și față de care să se simtă superior. Warren din Capitolul 6 este un erou.

Îngrijitorul încearcă întotdeauna să-i ajute pe ceilalți cu problemele lor. Tendința lui este să se identifice cu o profesie, cum ar fi medic sau terapeut sau avocat și se poate raporta la oameni doar prin rolul său. El se atașează de persoanele cu probleme — în special de femeile cu probleme — deoarece și-a transpus rolul de confident al mamei sale din copilărie în viața de adult. A fost nevoit să asculte toate problemele ei, iar acum ascultă problemele tuturor. Părintele Mark din Capitolul 4 este îngrijitor. Sonny din Capitolul 1 este o combinație între erou și îngrijitor.

Domnul Rezolvă-tot încearcă să scape de capcana emoțională a înlănțuirii, concentrându-se pe probleme tehnice. De exemplu, s-ar putea identifica cu rolul de inginer sau om de știință. Când problemele sale implică oameni, scopul său principal nu este neapărat să-i asculte, așa cum s-a întâmplat cu unii dintre clienții mei medici și chirurgi. Sam din Capitolul 5 are acest tipar BIAM.

Fermecătorul devine însoțitorul ideal tânjit de mama lui: un iubit fermecător și priceput. El își joacă rolul la nesfârșit cu multe femei, neobservând că viața lui este o repetare a ceea ce s-a întâmplat cu mama. Doug în Capitolul 2 este un fermecător.



Când un BIAM este blocat într-un rol, el nu poate fi autentic. El trebuie să fie loial rolului. Rolul din copilărie al unui BIAM a fost acela de a avea grijă de mama lui. El a fost eroul, îngrijitorul, domnul Rezolvă-tot sau fermecătorul ei. A fost nevoit să-și suprime „sinele adevărat” pentru a deveni una cu rolul. Ca adult, este divorțat de „sinele său adevărat” și este dedicat „sinelui său fals”, adică rolului său. Îngrijitorul ar putea funcționa bine într-o profesie care i-ar solicita abilitatea de a îngriji, precum terapeut, medic sau asistent medical, dar rolul său nu-i va face prea mult bine în viața personală. El este predispus să aleagă ca partenere și prieteni, oameni care au nevoie să fie îngrijiți. El nu poate „fi el însuși” cu ei și, de obicei, nu găsește multă satisfacție în relațiile sale.

Puterea minții subconștiente

„Obligația de loialitate” și „identitatea pierdută” controlează dominant viața unui BIAM, deoarece operează din subconștientul său. Aceasta nu înseamnă doar că nu este conștient de aceste consecințe. Subconștientul funcționează la un nivel mai primitiv decât mintea conștientă. Adesea „crede” că răspunde la pericol și intervine în mintea conștientă pentru a impune un răspuns vital. Intervine cu atâta încredere că are dreptate încât forțează BIAM să repete tiparele care-i provoacă necazuri sau îi inhibă acțiuni care i-ar face viața mai bună.

Putem considera acum o nouă interpretare extinsă a „fobiei de angajament”: BIAM-ul nu poate lăsa o afacere proastă pentru o afacere bună. Când este vorba despre romantism, afacerea bună este femeia, iar când este vorba de profesie, afacerea bună este o oportunitate de muncă mai bună. Când este vorba despre viață în general, afacerea bună înseamnă orice schimbare legată de progres pe care un BIAM nu o poate urmări, deoarece se simte prea legat de vinovăție și rușine, prea indecis din cauza „identității sale pierdute” și a valorii de sine scăzute. Este prea amorțit să reacționeze la propriile sale nevoi și incapabil să dispună de propriile resurse.

Călătoria terapeutică

Pierderile pentru un BIAM continuă să se agraveze în timp. Dacă evită tratamentul, rămâne tot mai puțin din „identitatea” lui cu care să lucreze, din ce în ce mai puține resurse de investit în direcția recuperării și se acumulează din ce în ce mai multă rușine. Când l-am cunoscut pe Arthur, nu-i mai rămăseseră multe resurse. Atunci mi-am dat seama că, dacă nu se confruntă cu „obligația sa de loialitate”, nu va fi niciodată capabil să-și îmbunătățească viața. Cu toții am insistat să ia în considerare schimbările care ar fi putut să-i îmbunătățească viața. A fost de acord cu noi, dar am simțit că e posibil să nu mai aibă puterea interioară pentru a acționa conform acestei înțelegeri.

Dacă un BIAM nu solicită ajutor, dauna asupra forței sale vitale este puternică și permanentă. Prin „forță vitală” mă refer la capacitatea unui om de bucurie, abilitatea lui de a crea legături cu alți oameni, pasiunea pentru viață și sexualitatea sa. Când urmărește strategiile de recuperare și programele de terapie descrise în partea a doua și a treia a cărții, un BIAM poate învăța să trăiască în prezent fără a lupta cu fantomele din trecut. Capacitatea sa de intimitate, conexiune și încredere va crește semnificativ.

Cu toate acestea, dacă nu va aborda problemele sale, se va trezi prins, frustrat și fără opțiuni. Nu va avea niciodată relațiile intime la care tânjește. În schimb, sexualitatea lui ar putea rămâne prinsă pentru totdeauna în fantezii și dependențe. Este probabil să exagereze cu băutura, să utilizeze droguri, să devină dependent de televizor, să se piardă în cybersex sau să mănânce irațional. Va fi singur tot timpul. Dacă are noroc, munca sa va fi un domeniu de succes. Dar pentru un BIAM ca Arthur, succesul chiar și acolo este îndoielnic.

Așa cum este rezumat în Figura 8.1, înlănțuirea afectivă cauzează „sinele fals”, iar „sinele fals” înăbușe forța vitală. Un terapeut care ajută un BIAM, înțelege că puterea dinamicii înlănțuirii trebuie contracarată prin aducerea clientului la realizarea a ceea ce i s-a întâmplat, astfel încât clientul să-și poată construi obiceiuri de viață și convingeri mai sănătoase.



Figura 8.2 rezumă prima parte a cărții, prezentând tiparele BIAM de la capitolele 1 la 7 cu principalele caracteristici și simptome. Partea a doua se va concentra pe fundamentele vindecării.

BIAM în prima parte

Sonny
Frica de anganjament
Nu poate spune „da”, nu poate spune „nu”
Mereu se simte vinovat
Capitolul 1

Freddy
Bărbatul pierdut
Sentiment de inferioritate și indecizie
Se simte vinovat și neadecvat
Capitolul 7

Doug
Seducătorul
Afemeiat
Romantic cu mama
Capitolul 2

Warren
Eroul
Potențial pierdut
Face pe plac oamenilor
Capitolul 6

Înlănțuirea afectivă
Mama-Fiu
Obligația de Loialitate
Pierderea Identității

Tony
Adolescentul Perpetuu
De neîncredere
Înconjurat de jucării
Capitolul 3

Sam
Dependentul de Cybersex
Sentiment de inferioritate și indecizie
Dl. Repară-tot pentru mama
Capitolul 5

Părintele Mark
Îngrijitorul epuizat
Auto-neglijare
Face pe plac oamenilor
Capitolul 4

Figura 8.2. *Tipurile de BIAM se diferențiază după anumite simptome, așa cum este indicat.*

Vindecarea este întotdeauna posibilă. Odată cu vindecarea, un BIAM poate învăța să trăiască în prezent fără a lupta cu fantomele din trecut. El își poate dezvolta capacitatea de intimitate, conexiune și încredere. Fără vindecare, sexualitatea lui va rămâne prinsă în fantezii și compulsii. Relațiile sale intime vor fi nesatisfăcătoare sau poate va evita complet relațiile intime.

Mulți dintre clienții mei au reușit să se elibereze de sub dominarea înlănțuirii lor afective. Ei nu mai sunt izolați de ei înșiși și nu mai trăiesc prefăcătoria „sinelui lor fals". „Sinele adevărat" așteaptă să iasă la iveală. Oportunitățile forței vitale nu se pierd niciodată.

Partea a doua

Cum te poți vindeca?

9

Începutul conștientizării

Aducerea subconștientului la lumină

Ești un bărbat înlănțuit afectiv de mamă? Sau partenerul tău este unul? Acest capitol începe cu un chestionar care te poate ajuta să decizi. Răspunde la fiecare întrebare (sau partenerul să răspundă la fiecare întrebare) cu da sau nu. Primul răspuns intuitiv — reacția spontană — este de obicei cel mai bun.

Ești un bărbat înlănțuit afectiv de mamă?

1. Deseori te simți preocupat de nefericirea mamei tale în viața ei?
2. Crezi că mama ta este perfectă sau martiră?
3. Te-ai simțit vreodată obligat să rezolvi, să te îngrijești sau să te implici în problemele mamei tale?
4. Ești cea mai importantă persoană din viața mamei tale sau ai fost în trecut?
5. Îți însoțești mama de multe ori la întâlniri sociale sau ai făcut asta în trecut?
6. Te-ai simțit acaparat, sufocat sau invadat de către mama ta?
7. Interacțiunile cu mama ta, adesea te fac să te simți vinovat că nu faci suficient pentru ea?
8. Mama ta o desconsideră sau o critică pe iubita sau soția ta?
9. Ești îndepărtat de tatăl tău?
10. Simțiți adesea indignare sau dispreț față de tatăl tău?
11. Ești mai confortabil în relațiile cu femeile decât cu bărbații?
12. Te-ai simțit controlat, sufocat sau prins în multe din relațiile tale romantice?
13. Adesea pui sentimentele și nevoile altor oameni înaintea celor personale?
14. Te simți adesea vinovat când îți urmărești propriile dorințe sau nevoi?

15. Ți s-a întâmplat de mai multe ori să renunți la o relație romantică, chiar dacă bănuiai că ar fi putut fi bună pentru tine?
16. Ai fost exagerat de loial într-o situație proastă sau o relație distructivă?
17. Deseori te simți anxios când tu și partenerul tău sunteți separați fizic?
18. Te-ai simțit deprimat sau neputincios în încercarea de a-ți îmbunătăți viața?
19. Te-ai străduit să iei decizii de viață pe care ai simțit că alții le-ar putea lua mai ușor?
20. Ai simțit că ai ratat să trăiești adevărata dorință a inimii tale?

Înlănțuirea afectivă și consecințele sale apar ca un continuum. Unii BIAM sunt mai vrăjiți decât alții. Cu cât sunt mai multe întrebări cu un răspuns „da”, cu atât este indicată o problemă mai semnificativă cu înlănțuirea afectivă mamă-fiu. Dacă decizi să te consulți cu un terapeut sau consilier (vezi Capitolul 10), răspunsurile de aici ar constitui un bun punct de plecare pentru consultarea ta. Nu au fost stabilite încă scoruri de clasificare clinică pentru acest chestionar.

Mintea ta subconștientă

Un BIAM continuă să-și repete greșelile: să aibă relații cu femei nepotrivite, să nu se angajeze în relațiile cu femeile potrivite, să renunțe la locuri de muncă bune, să rămână la locuri de muncă proaste, să piardă în greutate și apoi să pună la loc mai mult, să-și cheltuiască banii degeaba, să fie dependenți de alcool sau droguri sau cybersex sau televiziune. Iar oamenii care îi cunosc se întreabă: „Prima lui soție a fost minunată pentru el, iar el a părăsit-o și s-a căsătorit cu altcineva. Acum divorțează. Ce caută? Ce crede că va găsi?” sau „ Este atât de inteligent și talentat. Cum poate să rămână la acel loc de muncă care nu are nicio perspectivă și unde nu este respectat?”

Explicația este simplă. Mintea subconștientă a unui BIAM impune „obligația de loialitate”. Când face alegeri proaste rămâne dependent și loial față de mama sa. Acesta nu este un proces de gândire conștient. De fapt,

mintea lui conștientă ar respinge lanțul ciudat de analogii pe care subconștientul le consideră convingătoare. O soție nu este mama. O slujbă nu este mama. Dar logica de vis a subconștientului nu este legată de raționamentele secvențiale. Reacționează la percepția proprie a lucrurilor.

Fiind atât de puternic influențat de subconștientul său, unui BIAM îi este greu să rămână în prezent. De exemplu, să luăm în considerare pe David, un client de-al meu. Adesea, când soția lui îi cerea ceva, el avea o reacție imediată subconștientă din trecut: „Iată, se întâmplă din nou. Iată o altă cerere din partea mamei mele de care nu vreau să mă ocup. Nu vreau să vorbesc despre asta. Vreau să fug.”

Dar, după ce David a devenit mai conștient, a știut de unde venea acea frică. Apoi a putut să-și spună: „Lasă-mă să mă gândesc la asta un minut. Face soția mea o solicitare rezonabilă care apasă butoanele subconștientului meu? Sau cere prea mult și am nevoie să mă apăr?” Devenind conștient, lui David i s-a permis să navigheze în complexitatea relațiilor. Fără conștientizare, el se afla la mila convingerilor și răspunsurilor sale subconștiente.

Tipare ale subconștientului

Mintea subconștientă poate fi provocată în situații actuale, similare cu cele din trecutul unei persoane. Când se întâmplă acest lucru, poate genera o parte din sentimentele și emoțiile puternice din trecut, cum ar fi frica și furia. Are puterea de a prelua controlul de la mintea conștientă atunci când percepe o criză. Traumele din copilărie pot denatura percepția și înțelegerea minții subconștiente în legătură cu depistarea unei crize reale. Pentru un BIAM, chiar și o solicitare minoră pentru a stabili o legătură poate provoca un potop de teamă și furie la perspectiva de a fi „prins în captivitate din nou”.

Creierul divizat

Științele care studiază funcționarea creierului susțin faptul că oamenii nu sunt conștienți de toate procesele lor mentale. Folosind scanări ale creierului în care se arată ce zone ale creierului sunt active în timpul unor activități variate, oamenii de știință au observat că o parte din acțiunile noastre sunt inconștiente, în special atunci când suntem supuși la stres. Când ne confruntăm cu o situație de stres emoțional sau fizic, emisfera dreaptă a creierului, care include subconștientul, devine activă. Consultați caseta „Emisfera dreaptă, emisfera stângă".

Interacțiunile complexe dintre creier și comportament au fost documentate într-un vast corp de cercetări științifice și medicale. Vezi, de exemplu, lucrarea doctorului Alan Schore.

Credem că știm de ce facem acele lucruri, dar în perioade de criză nu este așa. Sub stres, partea fundamentală, mai intuitivă și reactivă a creierului este la comandă. De exemplu, dacă prietena unui BIAM dorește ca el să facă un pas care sugerează un angajament mai profund în relația lor, acesta ar putea să reacționeze exagerat, simțind că este prins în capcană și copleșit. S-ar putea să se enerveze. S-ar putea retrage. Emisfera sa dreaptă „știe" că există pericol și acționează pentru a-l salva. Astfel, mecanismul subconștient de protecție poate răspunde unei situații actuale ca și cum ar fi o situație toxică veche din trecut.

Emisfera dreaptă, emisfera stângă

Vorbind la modul general, creierul este împărțit în două „emisfere" — dreapta și stânga. Emisfera stângă este de obicei asociată cu gândurile analitice și raționale. Adesea este partea creierului care ghidează conștientul. Celelalte părți ale creierului, inclusiv emisfera dreaptă, susțin răspunsurile emoționale și ce referim ca fiind mintea subconștientă. În discuții „Emisfera dreaptă a creierului - subconștient emoțional" și „emisfera stângă a creierului - conștient logic" sunt analogii convenabile, folosite frecvent.

Ce înseamnă „a înțelege” pentru emisfera dreaptă a creierului? Emisfera dreaptă a creierului nu „înțelege” în mod vizual sau verbal detașat precum „înțelege” emisfera stângă a creierului. Mai degrabă, emisfera dreaptă a creierului „înțelege” prin re-experimentarea unei situații trecute într-un mod intens experiențial, intuitiv și senzual. Emisfera dreaptă a creierului nu *observă* scena; este *implicată* în scenă. Solicitarea unui angajament minor din partea soției lui i s-a părut lui David ca fiind o capcană și o tentativă de sufocare din partea mamei sale. El a trăit situația ca fiind acolo împreună cu mama sa și a reacționat „fără să se gândească” la pericolul pe care îl simțea. Acest sentiment anulează partea conștientă a emisferei stângi a creierului al lui David și anume că soția sa nu este mama.

Cu toate acestea, pe măsură ce BIAM devine mai conștient de răspunsurile sale subconștiente, el poate folosi conștientizarea emisferei stângi a creierului său să „raționeze” la „reacția” emisferei drepte a creierului său care este foarte protectoare. Apoi, poate să corecteze prima reacție pe care o are și să răspundă mai rezonabil.

Se comportă ca agent al mamei sale

La un moment dat predam o serie de cursuri, ca parte dintr-un program de tratament, pentru preoții alcoolici și dependenți. Cursul meu de înlănțuire afectivă mamă-fiu s-a numit „Over Mothered and Under Fathered”. În timp ce îmi prezentam materialul, puteam simți o neliniște progresivă printre unii dintre cei douăzeci și cinci de preoți din sală. În cele din urmă, unul dintre ei a ridicat mâna. A fost părintele Paul.

„Oh, da”, a spus el. „Acum că ai deschis subiectul, ați aflat despre sondajul pe care l-au făcut în unele episcopii de pe Coasta de Est? S-a concluzionat că un procent mare din preoții care renunțau la preoție au făcut-o la aproximativ doi ani de la moartea mamelor lor. ”

Întreaga cameră a tăcut. Am așteptat. Apoi, câțiva dintre ceilalți preoți s-au opus. Păreau supărați și jigniți, de parcă nici nu ar trebui să vorbim despre preoți și mamele lor. Mai târziu în acea zi, părintele Paul m-a anunțat că o delegație dintre cursanți strângeau semnături pentru o petiție în care se plângeau de mine și de cursul meu. M-am întrebat ce se va întâmpla când acea petiție va ajunge la conducerea programului de tratament.

În scena din filmul Psycho descrisă în Capitolul 1, de îndată ce Norman Bates își dă seama că Marion ar putea interveni între el și mama sa, el decide să o omoare. Acești preoți, cu petiția lor, au vrut de asemenea să „ucidă mesagerul". O parte din subconștientul unui BIAM se conformează și se identifică cu mama sa și devine agentul ei. Acest agent acționează pentru a distruge, îndepărta sau respinge orice perturbă legătura de înlănțuire emoțională dintre mamă și fiu. Mai mult, acționează fără ca un BIAM să fie conștient sau să vrea. Reacția puternică a acestor preoți m-a determinat să conștientizez ce poate însemna un subiect tabu ca înlănțuirea afectivă mamă-fiu pentru toată lumea. Din fericire, în ciuda petiției, șeful programului de tratament nu mi-a cerut să fac modificări în cursul meu.

Iată o altă poveste care ilustrează ideea de „agent pentru mamă". Jim jucase rolul soțului-surogat al mamei sale, de când era mic. După ce a devenit adolescent, a început să aibă prietene. Mama lui le critica în mod obișnuit, așa că nu păstra nici o relație. Ca adult, Jim a venit la mine cu o lungă istorie de furie direcționată către femei. De asemenea era afemeiat și avea compulsii sexuale. În timpul terapiei, la un moment dat, a înțeles. „O, Dumnezeule", a spus el, „folosesc aceleași critici la adresa femeilor din viața mea de adult pe care mama le folosea la adresa iubitelor mele." A fost unul dintre acele momente „aha!" de înțelegere intuitivă. El *devenise vocea mamei sale*. Femeile care intrau în viața lui se loveau de ceea ce el nu rezolvase niciodată. El trebuia să scape de ele, pentru că gândea „fie sunt fidel mamei, fie îmi sunt mie fidel" și dacă își păstra fidelitatea față de propria persoană, își provoca prea multă vinovăție. Aceasta era „obligația de loialitate" în acțiune. Așa că Jim elimina amenințarea care îi producea sentimente negative: trebuia să le facă de petrecanie iubitelor. Și o modalitate de a le determina să îl părăsească era să le critice, la fel cum o făcuse mama lui.

Atunci când cineva începe să intervină în relația dintre un BIAM și mama lui, acel BIAM se comportă ca „agentul mamei" sale pentru a păstra relația. Exemple de astfel de intervenții includ predarea cursului meu „Over Mothered and Under Fathered", sugestia inocentă a lui Marion în filmul Psycho că mama lui Norman ar putea să-l maltrateze, și iubitele clientului meu, Jim. Mama unui BIAM nici măcar nu trebuie să fie prin preajmă. Ar putea locui la distanță sau în casa de alături sau ar putea să fie decedată. Nu contează. Pretenția de loialitate a mamei unui BIAM este interiorizată în subconștientul lui ca „obligația de loialitate". El reacționează automat în numele ei. Își apără relația de înlănțuire afectivă, cu toate că este ținut captiv

de această relație și cu toate că în mod conștient ar dori să o părăsească. Rămâne loial, în propriul detriment.

Emisfera stângă a creierului idealizează trecutul, emisfera dreaptă a creierului îl transpune în comportament

Următorul scenariu s-a întâmplat frecvent în practica mea: să lucrez cu un om care a crescut în ceea ce am descoperit ulterior că a fost o familie extrem de abuzivă. Dar, la început, clientul spune că totul în copilăria lui a fost minunat. Familia era iubitoare. Nu au fost probleme. Și acest lucru se întâmplă în cazurile în care în familie au fost violențe severe. Când o persoană vine să mă vadă cu un trecut de probleme emoționale serioase — dependențe, idile, fobii — anii mei mulți de experiență clinică sugerează că poveștile despre o „copilărie minunată" nu pot fi adevărate.

Cum pot eu trece, ca terapeut, prin acest zid al negării? Practic, solicit detalii, după ce clientul are suficientă încredere în mine încât să mă lase să îl presez puțin. Îi spun: „Ai schimba ceva în copilăria ta, dacă ai putea să te întorci și să îți rescrii trecutul?" În mod obișnuit, clientul meu spune „Nu" și apoi „Bine, de fapt da", iar apoi adevărul începe să fie dezvăluit. După un timp, întreb: „Cum a fost când tatăl tău a folosit cureaua?" Înainte de asta, totul în copilărie fusese perfect de fiecare dată când întrebasem. De asemenea, voi spune: „Descrie-mi cum stăteau lucrurile cand mergeau bine. Ai avut parte de multă afecțiune și dragoste? Cum ai știut că ești iubit? Ce fel de expresii de dragoste îți amintești?" În familiile abuzive, există adesea puțină dragoste sau afecțiune. Clientul ar putea spune: „Știu că m-au iubit. Pur și simplu nu au arătat-o." Sunt ușor persistent: „Cum ai știut? Ce au făcut pentru a-ți demonstra că ești iubit?" Și poate altă dată: „Care au fost cele mai importante momente ale copilăriei tale, părțile care ți-au plăcut cel mai mult?" Acum începe să revină la realitate. Negarea cedează treptat.

Dar de ce un BIAM crescut într-o familie care l-a abuzat sever simte că totul a fost frumos? Acest proces de „idealizare a trecutului" pare contraintuitiv și misterios, dar are o explicație simplă. În calitate de copii, suntem profund dependenți de îngrijitorii noștri primari. Dacă suntem răniți de ei, nu avem de ales decât să modelăm situația într-o lumină mai pozitivă,

astfel încât să putem păstra o legătură cu ei. Acest lucru este vital pentru sentimentul nostru de siguranță.

Persoanele care au crescut în familii în care au fost răniți de abuzul, trădarea sau înlănțuirea afectivă a părinților trebuie să modeleze felul în care percep aceste experiențe prin „uitarea” sentimentelor care au decurs odată cu evenimentele. În emisfera stângă a creierului ei s-ar putea să-și amintească ce s-a întâmplat, chiar și atunci când uită sentimentele care dau semnificație situației respective. Cu toate astea, uneori, chiar amintirea celor întâmplate se șterge din memorie. În ambele cazuri, sentimentele dureroase sau înspăimântătoare au fost deconectate de amintiri, iar aceste sentimente sunt stocate în subconștient și se atașează de alte situații sau oameni.

De exemplu, unul dintre clienții mei, când avea cinci ani, a fost martor când tatăl său avea o aventură. L-a văzut pe tatăl său flirtând și fiind seducător cu o femeie. Acesta se folosea un limbaj sugestiv sexual alături de atingeri. Clientul meu nu i-a văzut având relații sexuale, dar știa că ceva nu era în regulă. Când a început să se consulte cu mine, uitase experiența, dar obișnuia să aibă reacții intense la oamenii care aveau idile. La cea mai mică provocare devenea moralizator și osândea comportamentul rușinos într-un mod exagerat în comparație cu majoritatea oamenilor. El a uitat situația, dar și-a amintit sentimentele.

Acest lucru este tipic. Sentimentele asociate cu evenimente traumatizante (dureroase sau înfricoșătoare) nu s-au pierdut. Sunt păstrate în emisfera dreaptă a creierului. Ele ies la suprafață doar în perioadele de stres, adesea fiind proiectate asupra altora — de exemplu, asupra unei femei care „presează” un BIAM pentru angajament. Observarea acestor sentimente proiectate în momentele de stres este una dintre principalele modalități prin care acestea sunt expuse pentru analiză. Vezi următoarea casetă.

Este ceva obișnuit ca cineva să proiecteze sentimente asociate cu mama sau cu tatăl său pe parteneri. Un client îmi poate spune: „Mama l-a înșelat pe tata, așa că nu puteam avea încredere în ea. Acum nu pot să reușesc să ofer încredere soției mele, cu toate că este credincioasă și nu am niciun motiv să mă îndoiesc de ea.” Astfel își proiectează sentimentele de neîncredere asupra soției sale, chiar dacă acestea sunt destinate pentru mama sa.

Proiectarea sentimentelor

Atunci când sub stres subconștientul unei persoane este provocat să genereze sentimente din trecut, persoana de cele mai multe ori asociază acele sentimente cu cineva din prezent, astfel „proiectând” sentimentele pe cineva la îndemână, mai degrabă decât pe cineva de demult. Relațiile unui BIAM sunt afectate de aceste proiecții ale sentimentelor, pentru că simte adesea durerea înlănțuirii afective din copilărie atunci când este cu partenerul său.

Atașamentul timpuriu determină ce fel de iubit vei fi

Psihologii se referă la experiențele timpurii ale unui copil care se conectează cu mama sa (și cu alte persoane importante) ca „atașament timpuriu”. Amintirea atașamentului timpuriu este imprimată în emisfera dreaptă a creierului ca un tipar subconștient prin care copilul și viitorul adult experimentează alte relații intime. Dacă atașamentul timpuriu decurge bine, atunci această relație a copilului cu mama devine o poartă către împlinirea, iubirea și bucuria experiențelor de dragoste ale adultului.

Atașamentul timpuriu decurge bine dacă:

• Bebelușului i se acordă atenție adecvată, confort și stabilitate printr-o îngrijire consecventă și plină de iubire.
• După etapa inițială a copilăriei, copilului i se oferă libertatea de a se separa de mamă, de a explora lumea și apoi de a reveni la ea ca la un „refugiu de siguranță”.
• O întâmplare stresantă este urmată, de obicei, de o reconectare cu mama și alinare din partea ei.

Fiecare copil are nevoie de un echilibru între legătură și separare în copilăria timpurie. Libertatea de a pleca și de a se reîntoarce este esențială pentru dezvoltarea sănătoasă și servește ca un element critic pentru a se putea conecta și separa de un iubit la vârsta adultă.

Dacă atașamentul timpuriu nu decurge bine, atunci relația pipernicită timpurie mama-copil devine o poartă către dezamăgire și lipsă de împlinire în relațiile de dragoste ca adult. Atașamentul timpuriu poate decurge prost dacă există o anumită formă de neglijare sau abuz grav, astfel încât copilul să nu se simtă în siguranță sau dacă copilul este perturbat pe drumul său către separare, cum este cazul înlănțuirii afective mamă-fiu.

În înlănțuirea afectivă, mama inversează relația părinte-copil, astfel încât băiatul este folosit pentru stabilizarea mamei nevoiașe mai degrabă decât invers. Atenția plină de adorare a copilului potolește furtunile emoționale interioare ale sentimentelor mamei; îi calmează dispozițiile de anxietate, frică și furie. Dar apoi apare nevoia lui naturală de autonomie, începând de la vârsta de doi sau trei ani și continuând apoi în perioadele ulterioare, pe tot parcursul copilăriei. (Mulți oameni presupun că nevoia de autonomie începe în adolescență, dar acest lucru nu este adevărat.) El vrea să se simtă liber să vină și să plece fără consecințe negative; el are nevoie să evite povara de a fi nevoit să calmeze dezamăgirea mamei sale. Însă mama care înlănțuie afectiv se simte amenințată atunci când fiul ei adorabil, iubitor și liniștitor este acum pregătit să se retragă și astfel să o lipsească de sursa ei de bunăstare emoțională. Ea simte că plecarea lui — pe cât de naturală este — este periculoasă pentru fericirea și stabilitatea ei emoțională. În mod inconștient și uneori conștient, ea începe să-l lege de ea. Are puterea de a-l subjuga afectiv cu succes, dar acest lucru se întâmplă cu un cost imens pentru fericirea viitoare a fiului său.

Parinții narcisiști

Copiii foarte mici trebuie să se simtă speciali și valoroși în ochii părinților, prin atenția și iubirea pe care aceștia le-o oferă. Copiii se simt în acest fel atunci când părinții lor sunt receptivi la ei și răspund semnalelor lor: luându-i în brațe atunci când plâng și lăsându-i în pace atunci când se agită să plece. La părinții narcisiști, copiii pot primi atenție, dar atenția servește mai degrabă nevoilor părinților decât ale copiilor. Copiii sunt luați în brațe atunci

când părinții au nevoie de un impuls emoțional și sunt ignorați atunci când părinții au altceva de făcut. Copiii cu părinți narcisiști devin adulți cu un gol în inimile lor și cu un sentiment de nevoie fără limită.

Prejudiciul părinților narcisiști este transmis peste generații. Nu numai copilul este afectat când devine adult de golul și nevoia care rezultă din relația cu părintele narcisist, dar, de asemenea, atunci când adultul devine el însuși părinte, golul și nevoia sunt exprimate, devenind la rândul lui un părinte narcisist, și așa mai departe.

Părinții narcisiști pot varia în severitate. O mamă poate fi oarecum receptivă la fiul ei, dar își poate pierde sentimentul de receptivitate, deoarece este stresată de un soț absent, de dificultăți economice sau de lipsa resurselor de alt tip. Sub stres, emisfera dreaptă a creierului înlocuiește deciziile materne bune și începe să depindă de fiul ei pentru a-și calma sentimentele anxioase. Cu toate acestea, în cele mai severe forme de narcisism matern, înlănțuirea afectivă nu este doar o consecință a emisferei drepte a creierului, care acționează sub stres.

În cazuri extreme, o mamă care înlănțuie afectiv se poate simți în mod conștient îndreptățită să-și folosească fiul pentru a-și umple golul interior și poate fi disperată să-i păstreze atenția iubitoare doar pentru ea însăși. Dacă soțul ei ridică problema înlănțuirii afective existente, sugerând să devină conștientă de propriile tendințe și poate să meargă împreună la consiliere de cuplu, această mamă care înlănțuie afectiv în mod conștient devine antagonică mai degrabă decât binevoitoare să coopereze. Simte că nu poate trăi fără a fi adorată constant de fiul ei și nu vrea să vorbească despre asta.

Experiențele de atașament timpuriu sunt imprimate în emisfera dreaptă a creierului în primii ani de viață și sunt reactivate la maturitate, devenind sentimente și senzații în timpul interacțiunilor intime. Dacă atașamentul timpuriu decurge bine, creierul își va „aminti” sentimentele de siguranță și securitate. Dacă apare înlănțuirea afectivă, pericolul și anxietatea vor constitui încărcătura emoțională proiectată la maturitate în interacțiunile cu adulții, indiferent dacă situațiile sunt sigure sau nu. Acesta este motivul pentru care nu este rezonabil să-i spui unui BIAM: „De ce nu o lași pur și simplu pe mama ta? Nu văd de ce este o problemă atât de mare.” Sau „Asumă-ți odată relația cu iubita ta. Este potrivită pentru tine.” Problema lui îi este imprimată în creier; nu este ceva ce poate să îndepărteze prin voință.

Cum „repari” trecutul

O abordare fundamentală a psihoterapiei este de a recupera din subconștient sentimentele care dau semnificație evenimentelor traumatice din copilărie și de a ajuta un BIAM să reasocieze acele sentimente cu amintirile lor. Un obiectiv al psihoterapiei este învățarea de a procesa intruziunile subconștientului în momentele de stres și de a evita repetarea greșelilor conduse de tiparele inconștiente.

Iată o poveste a clientului meu, Larry, după ce a învățat să-și recunoască și să-și modifice reacțiile inconștiente. „Am țipat la copilul meu din nimic. Nu puteam să cred. Reacția mea mi-a amintit de mama care urla la mine. M-a dus în trecut. Am plâns și i-am spus unui prieten bun despre asta. Și știi ce? Nu o să mai fac asta.”

Iată ce a făcut Larry:

1. A înțeles că a depășit limita.
2. A recunoscut rădăcinile subconștiente ale comportamentului său, cu ce a avut legătură în copilărie și cum a fost declanșat.
3. A simțit sentimentele puternice din trecut care i-au alimentat comportamentul.
4. A exprimat punctele de 1 la 3 în mod clar cuiva, în spiritul clarității, smereniei și responsabilității.
5. A folosit claritatea punctelor de 1 până la 4 pentru a hotărî să-și schimbe comportamentul.

Larry a recunoscut o intruziune a subconștientului său într-un moment de stres din viața sa și s-a ocupat de situație ca atare.

Toată lumea este provocată să reacționeze conform tiparelor subconștiente, iar atunci când se întâmplă asta, majoritatea oamenilor ignoră sau minimizează experiența. Larry a înțeles ce se întâmplase și a parcurs singur procesul, pentru că eu îl învățasem cum să facă asta în terapie. Mulți oameni nu au smerenia sau răbdarea să-și găsească drumul parcurgând acești pași. Încă și mai fundamental, majoritatea oamenilor nu au bunăvoința.

Uneori, terapia înseamnă a învăța clienții să fie dispuși să ia în considerare un mod diferit de a se vedea pe ei înșiși.

În capitolul următor vă ofer câteva informații suplimentare despre modul în care acest proces funcționează în terapie.

10

Jurnalul de vindecare

Despre terapie

Scopul psihoterapiei este de a descoperi funcționarea minții subconștiente pentru a obține controlul asupra comportamentelor distructive, stărilor sufletești supărătoare sau barierelor către o viață mai împlinită și fericită. Terapia nu înseamnă a oferi sfaturi oamenilor cu privire la problemele lor personale. Nu este coaching. Este un fel de excavare arheologică cu scopul de a dezgropa tipare și reacții vechi inconștiente. Nu este confortabilă. Durează. Necesită îndrumare din partea unui expert. Scopul acestui capitol este de a te ajuta să înțelegi ce este terapia, când este necesară, ce ar trebui să se întâmple în terapie și cum să alegi un terapeut.

Psihoterapia nu este ascultare cu simpatie

S-ar putea să te întrebi care este diferența dintre psihoterapie și alte moduri de rezolvare a problemelor emoționale — de exemplu, ascultarea din simpatie, gândirea pozitivă, puterea voinței, „învață să spui nu" sau multe altele. De ce să plătești un terapeut, când preotul sau un prieten bun va asculta și va oferi îndrumare gratuit? Diferența este modul în care funcționează psihoterapia pentru a accesa bazele subconștiente ale comportamentului. Ascultarea din simpatie este un proces de susținere: atunci când prezinți o problemă, îți sunt oferite sprijin emoțional și încurajare, adesea împreună cu sfaturi despre modalitățile cu care ai putea să faci față problemei. Acest tip de sprijin este adesea util. Cu toate acestea, *nu este* terapie. Astăzi, mulți oameni caută „coaching de viață" pentru a-i ajuta cu probleme personale sau de afaceri. Nici aceasta nu este terapie. „Coach-ul" de viață se adresează în esență doar minții conștiente.

De obicei, atunci când oamenii se confruntă cu probleme emoționale sau de comportament grave pe care doresc să le schimbe, dar „nu pot", tiparele lor inconștiente îi controlează. Psihoterapeuții știu acest lucru și sunt instruiți să lucreze pentru a descoperi aceste cauze fundamentale

inconștiente și pentru a ajuta oamenii să fie mai puțin influențați de ele. Un preot, un rabin sau un alt consilier bazat pe morală se va ocupa, în general, doar cu partea conștientă. El sau ea pot sugera „iertarea" ca o modalitate de schimbare. Cu toate acestea, subconștientul se supune propriilor sale reguli. O persoană, acționând după principii morale, poate suprima anumite comportamente și impulsuri care au rădăcini în subconștient, însă atunci energia inconștientă va ieși la iveală într-un alt mod. De exemplu, un BIAM ar putea să-și reprime furia față de mama sa. Apoi, pentru a exprima această furie, subconștientul său s-ar putea manifesta împingându-l să devină afemeiat și simultan să condamne comportamentul sexual al altor bărbați.

Iertarea

Iertarea este importantă pentru creșterea și vindecarea spirituală. Cu toate acestea, unii oameni folosesc iertarea pentru a nega mai degrabă decât pentru a reconcilia problemele și sentimentele. Când se întâmplă acest lucru, subconștientul încă își face de cap și problemele persistă. Iertarea fără a face față acestor probleme și sentimente este doar o altă formă de negare.

Oamenii care doresc să își schimbe tiparele de comportament trebuie să se ocupe de poveștile încorporate în mintea lor subconștientă. Abia atunci moralitatea lor poate fi sincronizată cu comportamentul lor. Acolo intervine psihoterapia. Este singurul proces care face acest lucru.

Ce cauzează depresia?

Un BIAM nu va veni la ușa mea să spună că a avut o familie nenorocită și o copilărie proastă. Adesea se va concentra asupra depresiei sale și mă va ruga să-l ajut să obțină niște medicamente care să o combată. Cu toate acestea, nu ar avea sens doar să îi recomand medicamente antidepresive și să-l expediez. Dacă se pune problema ca starea lui de sănătate să se îmbunătățească, este important să aflăm de ce este deprimat.

Uneori, depresia poate rezulta dintr-o problemă biologică — și prin urmare, se tratează în mod corespunzător cu medicamente — dar diagnosticul acesta este utilizat prea des. Depresia poate fi cauzată și de o masă nediferențiată de sentimente care nu au fost niciodată procesate. Dacă se dezgheață această masă înghețată de sentimente, destul de curând acel BIAM nu va mai fi atât de deprimat. Și chiar mai important, va deveni mai aliniat cu „sinele său adevărat". Un BIAM are o poveste esențială pe care subconștientul său este disperat să o spună. Când acest proces de povestire este permis să se desfășoare, un BIAM devine mai liber să fie el însuși. El va fi mai puțin controlat de tiparele sale inconștiente.

Ai nevoie de terapie?

„Ești un BIAM?" — răspunsul se află cel mai bine luând în considerare chestionarul de la începutul Capitolului 9. Lista următoare se concentrează mai exact să te lămurească dacă ai nevoie de terapie sau nu. Așa cum s-a menționat în Capitolul 9, gravitatea consecințelor înlănțuirii afective mamă-fiu variază de la caz la caz. Nu toți BIAM au nevoie de terapie. Pe de altă parte, un BIAM care are nevoie de terapie nu va primi ajutor suficient doar citind această carte (sau oricare alta) sau găsind un prieten sau un consilier religios cu care să vorbească.

**Dacă recunoști aceste aspecte că sunt referitoare la tine,
atunci ia în considerare terapia**

• *Minimizarea*. Ai un obicei distructiv și știi că există o problemă, dar o minimizezi. Spui: „Nu e mare lucru" sau „Aceasta este o problemă, dar mă descurc singur". Dar nu te descurci niciodată. Am putea vorbi aici despre dificultățile în relații, angajamentul, problemele sexuale, mâncatul sau băutul prea mult, munca exagerată sau lipsa de motivație.

• *Evitarea*. Unele aspecte ale comportamentului tău te deranjează, dar nu vrei să te gândești la asta. S-ar putea să fii „în negare". Vezi caseta intitulată „Negare" din Capitolul 7.

• *Nu te poți schimba*. Un anumit aspect al comportamentului sau al vieții tale te deranjează și ai încercat să îmbunătățești lucrurile, dar nu ai reușit. Singură, voința ta conștientă nu este suficientă. *Probleme legate de sexualitate*. Un aspect al sexualității tale te deranjează. Este posibil să ai dificultăți în ceea ce privește performanța, sau sexualitatea ta poate fi suprimată, sau poate fi exagerată, compulsivă sau deranjantă într-un alt mod.

• *Sentimente anxioase sau deprimante*. Anxietatea sau depresia îți limitează viața.

• *Nu poți spune nu.* Nu poți stabili limite cu oameni — cum ar fi mama ta sau partenerul tău — care au pretenții sau fac solicitări nerezonabile la timpul și energia tale.

• *„Obligație de loialitate" în relații care te trădează*. Ai o relație precum cea descrisă în Capitolul 8 ca legătură de tradare. De exemplu, este posibil să ai loialitate nepotrivită, în sensul că ești fideli oamenilor, situațiilor, relațiilor sau instituțiilor care te rănesc sau care îți sunt dăunătoare.

Bariere în terapie pentru un BIAM

Un BIAM ar putea avea nevoie de terapie și ar putea recunoaște că are nevoie de terapie, iar apoi — spre frustrarea oamenilor care îl iubesc — poate evita terapia. Un tipar obișnuit este ca el să se ocupe de terapie fără să o ia în serios, poate prin schimbarea frecventă a terapeuților sau prin a lipsi din terapie pentru perioade lungi.

Un BIAM are niște bariere interne legate de terapie care îl împiedică. Bariera principală este „obligația de loialitate"; cu alte cuvinte, se simte vinovat că o trădează pe mama pentru că își face propriile alegeri în viață. De asemenea, de obicei, se teme că o va răni pe mama prin simplul fapt că vorbește despre ea. El va tinde să se agațe de povestea idealizată și șlefuită a copilăriei sale: a fost eroul mamei și nu a suferit niciun prejudiciu. Ea era perfectă și martiră.

Când începe să conștientizeze toate pierderile din viața sa pipernicite de înlănțuirea afectivă, poate deveni foarte furios. Teama lui de acea furie

poate deveni în sine un obstacol în calea cunoașterii de sine. Desigur, ar putea avea dificultăți în a face legătura dintre comportamentele sale actuale și tiparele sale inconștiente sau trecutul său. Cu siguranță va avea dificultăți în stabilirea limitelor cu mama lui și cu alți oameni. Cea mai mare barieră care îl poate opri din terapie este provocarea de a lua o decizie definitivă pentru a-și revendica viața.

Ce ar trebui să se întâmple în terapie și care este intervalul de timp terapeutic?

Dacă terapia merge conform planului, viața se poate transforma în doi până la cinci ani cu o ședință pe săptămână. Mai puțin de doi ani este posibil, dar nu se întâmplă des.

În primul an de terapie, accentul va fi pe clarificarea problemelor cu care ai de-a face. Trebuie să adresezi și să înveți să gestionezi orice dependență înainte de a putea merge mai departe. Pe măsură ce treci în al doilea an, continui să recunoști, să accepți și să clarifici pierderile din viața ta. De asemenea, vei începe să dezvolți noi comportamente și să faci unele schimbări — de exemplu, vei putea să-i spui mamei: „Uneori nu îți voi putea returna apelul până a doua zi”. În al doilea an de terapie, îți găsești sinele tău autentic. Ți-au fost impuse multe „roluri”, așa cum este descris în Capitolul 8. Acum începi să găsești alternative și alegeri, folosind limitele pe care acum știi să le stabilești. Îți schimbi „obligația de loialitate„ și te confrunți cu vinovăția toxică și cu alte credințe false.

Începând cu cel de-al treilea an de terapie până la sfârșit, vei exersa comportamente noi, mai sănătoase. Există oameni în viața ta care nu te ajută. Fie aceste relații trebuie să se schimbe către ceva mai pozitiv, fie trebuie să renunți la ele. Poți continua să ai o relație cu mama, dar nu poți rămâne „căsătorit cu mama”.

După terapie, îți trăiești noua viață. Ai un nou set de valori. Ai un nou angajament de a avea o familie, o carieră nouă sau alte îmbunătățiri. Ai un nou set de relații care îți validează noul sine. Pentru relațiile dificile pe care ai decis să le întreții, ai limite clar stabilite care le fac sigure și funcționale. Viața ta este acum un agent de vindecare în sine, iar vindecarea se autosusține. S-ar putea să ai nevoie să te întorci la terapie dacă dependențele tale

recidivează sau dacă te confrunți cu unele dificultăți inițiale. În caz contrar, bucura-te de viața ta bună cu greu dobândită.

Elemente necesare pentru succes în psihoterapie

• *Recuperarea din dependențe*
• *A face subconștientul conștient*
• *Clarificarea problemelor din familie de origine și a celor legate de înlănțuirea afectivă*
• *Remodelarea reacțiilor emoționale și relațiilor*
• *Învățarea de a avea limite*
• *Iertare și eliberare*

Gestionarea resurselor

Auto-neglijarea este unul dintre simptomele unui BIAM, totuși este esențial să găsească în sine voința de a se recupera. Arthur din Capitolul 8 este blocat la un loc de muncă care îi face rău într-o situație care se înrăutățește, deoarece „obligația de loialitate” nu îl lasă să plece. El nu poate găsi în sine resursele interioare care să-i permită să ceară și să primească ajutor. El spune: „Da, ai dreptate. Ar trebui să fac ceva, dar nu pot.” Acestea sunt cuvintele unui om care a devenit epuizat de chinurile din subconștient.

În schimb, un BIAM în recuperare va găsi voința de a parcurge călătoria de vindecare. Deși doar „voința” nu-i va fi de ajuns să se vindece, persistența și angajamentul sunt importante, deoarece va fi nevoit să facă lucruri „neplăcute” care îl vor scoate din zona de confort. Emisfera dreaptă a creierului va acționa cu scopul de a-i satura pașii către libertate cu vinovăție și frică. Emisfera stângă a creierului va trebui sa fie capabilă să-l poată conduce până când emisfera dreaptă a creierului va putea asimila tipare noi.

Angajamentul este emisfera stângă a creierului statornic care se ține pe cale, în ciuda sentimentelor supărătoare pe care le generează emisfera dreaptă a creierului. Când vine timpul ca BIAM să-și exercite angajamentul cu scopul de a-și îmbunătăți viața, subconștientul îi inundă emoțiile cu vechile

sentimente de sufocare. Atunci se împotrivește și se răzvrătește împotriva lucrului care stimulează aceste sentimente rele și anume angajamentul. În particular, procesul de terapie în sine poate provoca acest răspuns și, prin urmare, evocă rezistență. Această rezistență a apărut în terapia lui Doug (Capitolul 2).

Trebuie să fiu atent ca terapeut să nu dau prea multe sfaturi. La început, un client BIAM este dornic să facă pe plac și dorește sugestii, dar în timp, el începe să perceapă sfaturile mele ca pe o măsură de control. El transferă sentimentele pe care le-a simțit în experiența de înlănțuire la experiența de terapie. În schimb, lucrez pentru a-l împuternici. „Ce modalități crezi că sunt de a rezolva problema?” Aș putea spune: „Dintre aceste sugestii, care îți dă senzația că este cea corectă?” În acest fel, mă sincronizez cu „sinele său adevărat”, partea din el care dorește să fie liberă și în control. Dacă dau prea multe sfaturi, „sinele său fals” poate fi indus să pretindă că este de acord în timp ce opune rezistență pasivă, un răspuns de altfel natural la percepția că este controlat.

Un BIAM este adesea confuz despre direcția în care dorește să meargă în viață și despre cum să obțină ajutor. De fapt, adesea se împotrivește să afle aceste lucruri. El tinde să gândească în termeni de a găsi pe cineva căruia să-i încredințeze viața. El poate căuta la terapeutul său, la preotul său sau la noua sa femeie pentru a-i spune ce să facă. Această gândire reflectă problemele de înlanțuire afectivă ale unui BIAM. Pentru a găsi libertatea, un BIAM trebuie să învețe să își asume responsabilitatea pentru propria vindecare.

Cum să alegi un terapeut?

Găsirea și abordarea unui terapeut poate părea o sarcină dificilă, dar voi încerca să o fac mai ușoară în cele ce urmează. Să încercăm să privim alegerea unui terapeut ca o serie de pași, fiecare având un scop specific.

Înainte de a contacta un terapeut

Nu toți terapeuții vor fi la fel de buni pentru tine. Încearcă să obții referințe de la prieteni sau dacă participi la întâlniri cu un grup de suport precum Alcoolicii Anonimi, de la persoanele din grupul tău de suport. Caută

un terapeut care să înțeleagă înlănțuirea afectivă. Specializările relevante includ experiență în probleme ale bărbaților, abuz în copilărie, abuz sexual și dependențe. Evită terapeuții care au reputație de a întinde terapia la nesfârșit cu rezultate reduse și de asemenea, evită pe oricine se angajează în terapia pe termen scurt. Atunci când terapeuții sugerează terapia pe termen scurt pentru a face față problemelor de înlănțuire, ei sunt adesea împiedicați de constrângeri legate de asigurare sau pot să nu înțeleagă pe deplin implicațiile înlănțuirii afective. Consultați caseta următoare.

Apelul telefonic

Majoritatea terapeuților vor fi dispuși să discute cu tine înainte de a te angaja într-o ședință cu ei. Spune ce probleme crezi că ai: minimizare, evitare, nu te poți schimba, sexualitate cu probleme și așa mai departe. Spune că te gândești că ești înlănțuit afectiv de mamă. Întreabă dacă terapeutul a mai tratat alte persoane care au avut problemele tale. Dacă nu, întreabă dacă acest terapeut îți poate recomanda un alt terapeut care a tratat clienți cu problemele tale. Întreabă despre abordarea terapeutului și hotărăște dacă răspunsul pare clar și rezonabil. Întreabă de preț și în ce măsură asigurarea ți-ar putea acoperi terapia.

Prima ședință

Spune-i terapeutului că ești prea implicat în relația cu mama ta. Întrebarea fundamentală la care trebuie să obții răspuns de la terapeut este „Ai mai lucrat cu adulți pe care să-i ajuți să se desprindă și să se diferențieze de părinții lor cu scopul de a începe să aibă vieți de succes?” Deși ai mai întrebat despre acest lucru și în apelul telefonic, este un aspect important, și ai nevoie să fii foarte lămurit în acest sens. În cazul în care terapeutul pare să nu aibă acest tip de experiență practică cu probleme de înlănțuire afectivă, întreabă dacă vreun coleg de-al lui ar avea. Dacă terapeutul a avut acest tip de experiență, întreabă de povești de succes specifice. Asigură-te că terapeutul nu îți minimalizează problema. Dacă un terapeut pare detașat, sau distras, sau nu acordă atenție, sau pare nepotrivit într-un alt mod, încrede-te în propria intuiție și caută pe altcineva. Un terapeut trebuie să ți se potrivească la un nivel intuitiv profund.

Terapia pe termen scurt și asigurarea medicală

Ce este? *Terapia pe termen scurt limitează timpul pe care terapeutul și clientul îl au împreună, uneori la cel mult douăsprezece ședințe, indiferent de nevoile reale ale clientului. Unele programe oferite de asigurare se referă la limitarea fondurilor pentru terapie pentru a economisi banii companiei de asigurări.*
De ce nu duce la schimbări de durată? *Când timpul de terapie este limitat în mod artificial, atunci este puțin probabilă schimbarea cu succes a comportamentului pe termen lung. Terapia pe termen scurt se concentrează pe gestionarea simptomelor. De exemplu, unei persoane depresive i s-ar putea administra medicamente antidepresive fără psihoterapie. Cercetările sugerează cu tărie combinația ambelor ca fiind cea mai eficientă.*
La ce duce. *Un terapeut care încearcă să ajute clienții aflați în programele limitate oferite de asigurare renunță adesea să încerce să descopere cauzele fundamentale. Procesul de terapie poate fi redus la „coaching."*

Pe parcursul primelor șase sesiuni

Ar trebui să te simți ascultat. Terapeutul trebuie să stabilească o relație de încredere cu tine. Dacă nu ai sentimentul că ești înțeles și validat în șase ședințe, schimbă terapeutul.

Prin feedback-ul pe care îl oferă, terapeutul ar trebui să arate că înțelege problema ta. De asemenea, terapeutul nu trebuie să fie nici prea insistent, nici să minimalizeze. Este un semn rău dacă reacția imediată a terapeutului este „Wow, situația nu sună bine. Ar trebui să întrerupi relația cu mama." Pe de altă parte, terapeutul care spune „Și ce mare lucru dacă ești prea apropiat de mama ta?" probabil că nu va putea să lucreze eficient cu tine la aceste probleme.

Întrebă terapeutul care sunt problemele asociate cu înlănțuirea părinte-copil. Reține că un BIAM are tendința să vrea ca terapeutul să spună

că nu este o problemă. Înlănțuirea afectivă este înfricoșător de confruntat, iar răspunsul cel mai reconfortant al unui terapeut ar fi „Nu trebuie să te confrunți cu asta”. Cu toate acestea, acest răspuns indică faptul că terapeutul nu va fi de folos.

Înainte, în timpul terapiei și după, dar nu în loc de terapie

Un BIAM cu probleme poate urmări trei activități, pe lângă terapie, pentru a-și îmbunătăți viața. În primul rând, poate participa la un grup de suport cel puțin o dată pe săptămână. Dacă un BIAM suspectează că ar putea avea o relație nesănătoasă cu vreo substanță sau vreun proces care provoacă dependență (alcool, droguri, alimente, cheltuieli, codependență, sex), ar putea dori să participe la un grup de doisprezece pași care se concentrează pe dependența sa. (Grupurile în doisprezece pași au la bază programul alcoolicilor anonimi, iar persoanele dependente le consideră de cele mai multe ori utile.) Dacă nu are o problemă de acest fel, ar putea participa la un grup de suport care se adresează „purtării sale de grijă” excesive (poate codependenții anonimi). Voi enumera informațiile de contact pentru o serie de grupuri de suport la sfârșitul acestei cărți. Participarea la un grup de suport oferă beneficiul de bază al creării unei comuniuni, care este foarte vindecătoare pentru BIAM.

În al doilea rând, un BIAM ar trebui să citească despre recuperare: familii disfuncționale, înlănțuire afectivă, dependențe, abuzuri asupra copiilor, depresie, orice ar crede intuitiv că ar putea fi de ajutor. Citirea acestei cărți este un început foarte bun. Știu că poate fi dificil să analizezi problemele BIAM și ar trebui să te simți mândru că o faci. Cărțile cu exerciții practice sunt deosebit de utile. Cititul și exercițiile practice ar trebui să fie combinate cu scrisul în jurnal, adică pur și simplu păstrarea unui set de notițe pe parcursul călătoriei personale de recuperare. Atunci când un BIAM are o reacție emoțională puternică la ceva dintr-o carte pe care o citește (frică, dezgust, entuziasm, rușine), atunci ceea ce citește poate reflecta povestea lui din subconștient, chiar dacă nu recunoaște sau nu-și amintește să aibă vreo legătură cu viața sa. Ar trebui să noteze aceste pasaje în jurnal. Sunt importante.

Întrucât poate fi dificil să „începi” jurnalul, iată câteva idei pe care clienții mei BIAM le-au găsit ca fiind de ajutor. Scrie povestea copilăriei tale așa cum ai fi vrut să fie: cum ar fi fost, dacă nu ai fi fost înlănțuit afectiv? Un

alt exercițiu este să enumeri adevăratele dorințe ale inimii tale, atât pe cele din copilărie, cât și pe cele de acum ca adult, lucruri pe care nu le-ai făcut deoarece este posibil să fi fost împiedicat de înlănțuirea afectivă. Din acestea sunt lucruri pe care ți-ai dori să le faci acum? Încearcă să-ți imaginezi (și să scrii): Dacă nu te-ai simți vinovat și obligat astăzi, cum ar fi viața ta și ce ai face diferit? Cum ar fi următorii cinci ani? Ultima mea sugestie pentru jurnal este să enumeri tipurile de relații pe care le dorești, atât romantice, cât și de prietenie.

Ultima dintre cele trei activități pe care le recomand este de fapt ceva de evitat: limitează relațiile dăunătoare. În măsura în care poate, un BIAM ar trebui să limiteze interacțiunile neplăcute sau dăunătoare cu oamenii. Un BIAM se simte obligat de multe ori să se întâlnească cu oamenii, cum ar fi membrii familiei, atunci când nu vrea. Ar trebui să-și noteze în jurnalul său sentimentele pe care le are în legătură cu astfel de întâlniri personale.

Aceste trei activități vor ajuta un BIAM la conștientizare, comuniune, asumarea responsabilității și la îndepărtarea de dependențe, obiceiuri și relații nesănătoase. Sunt pași puternici de vindecare, chiar dacă nu sunt înlocuitori ai terapiei.

Privind înainte

Scopul fundamental al psihoterapiei este de a reduce puterea tiparelor subconștiente ale unui BIAM de a-i controla viața. Barierele terapiei apar în confruntarea cu vinovăția și negarea generate de înlănțuirea afectivă. Nevoia de a ne aminti cât de rău ne-am simțit în copilărie este una dintre principalele provocări în calea succesului în terapie pentru oricine, dar mai ales pentru un BIAM.

Având în vedere obiectivele și metodele de vindecare din partea a doua a cărții, acum, în partea a treia, ne vom îndrepta atenția către relații.

Partea a treia

Cum se construiesc relațiile sănătoase?

11

A fi independent

Cum poate îmbunătăți un BIAM relațiile cu părinții, frații și alții?

Călătoria de vindecare pentru un BIAM include încercarea de a-și dezvolta relația cu tatăl său și de a limita relația cu mama sa. La început, ideea de a negocia cu mama sa poate părea terifiantă iar cu tatăl său poate părea imposibilă, dar acest capitol oferă tehnici pentru a realiza acest lucru.

Ideea fundamentală pentru a îmbunătăți lucrurile cu ambii părinți este *stabilirea limitelor*. Un BIAM poate învăța să se facă auzit în legăturile sale cu părinții, prin stabilirea în mod explicit de limite și reguli menite să schimbe modurile vechi de relaționare. Știu că sună paradoxal, dar construirea relațiilor sănătoase necesită într-adevăr stabilirea limitelor. Aceste tipuri de limite permit oamenilor să își păstreze un sentiment de identitate în timp ce se conectează cu ceilalți; alternativele ar fi să devină copleșiți sau distanți. Din cauza trecutului îndelungat marcat de înlănțuire afectivă, unui BIAM îi este dificil să negocieze calea de mijloc în relații. Se așteaptă să fie contopit cu o persoană sau distant de el sau ea.

Unui BIAM i s-au ignorat și încălcat abuziv limitele atunci când era copil, într-o perioadă în care capacitatea sa de a spune „nu” se dezvolta. Acum, ca adult, se chinuie să-și păstreze limitele și are probleme să spună nu. Este o mare putere să fi explicit despre ceea ce este acceptabil pentru tine și ceea ce nu este. Dacă un BIAM rămâne ferm în cererile sale rezonabile către părinții săi, aceștia pot consimți. Dacă nu, cel puțin exprimă mai clar cine este și ce vrea, acest lucru fiind o realizare în sine.

O apropiere sănătoasă dintre mamă și fiu

Înainte de a continua, poate ar trebui să luăm în considerare cum arată relațiile sănătoase mamă-fiu, spre deosebire de relațiile înlănțuite afectiv. Un bărbat care este apropiat, dar nu este înlănțuit de mama lui, are propriul său set de valori și propria sa percepție de sine, diferite de cele ale mamei sale.

Poate păstra legătura cu mama sa cu regularitate, deoarece o iubește și sunt legați de experiențele comune pe care le-au avut de-a lungul vieții. Cu toate acestea, relația pe care o are cu mama nu este cea principala în viața sa; relațiile cu sine, cu soția și copiii vin pe primul loc. De asemenea, relația mamei sale cu el nu este primară nici pentru ea. Ea are propriile interese și relații independente de el.

Contactul unui fiu neînlănțuit afectiv de mama sa nu poartă sentimentul de obligație obositoare pe care îl poartă adesea un BIAM. De asemenea, mama care nu înlănțuie afectiv respectă separarea fiului ei; de exemplu, mama nu-și împovărează fiul cu problemele ei personale, iar fiul nu se simte obligat să-și salveze mama atunci când aceasta are probleme personale. Pot exista perioade în care este implicat în preocupările mamei sale, dar nu cronic. Știe că nu este sprijinul primar al mamei sale.

Termenii de neîncălcat ai relației

O relație de succes va avea bine definiți „termenii de neîncălcat” pentru ambele persoane. Aceasta reprezintă înțelegerea că există limite la ceea ce va fi de îndurat. Nu este o amenințare, ci o stabilire explicită a limitelor: „Voi face tot ce pot pentru ca această relație să funcționeze, dar până la urmă, dacă mă rănești, dacă mă exploatezi, dacă mă trădezi, dacă mă neglijezi și nu faci nimic să îndrepți lucrurile, nu voi rămâne cu tine. Dacă această relație se referă doar la nevoile tale și nu faci niciun efort să mă incluzi și pe mine, în ciuda rugăminților mele, am dreptul să-mi iau rămas bun. Te voi părăsi, dacă voi fi nevoit.” În relațiile sănătoase, acești termeni sunt adesea nerostiți, dar de la sine înțeleși. Cu toate acestea, atunci când apar neînțelegeri într-o relație, este o mișcare bună să fii clar referitor la termenii tăi de neîncălcat.

BIAM au nevoie de acest tip de claritate nu doar cu părinții lor, ci și cu frații, partenerii, copiii, prietenii — toți cei cu care un BIAM dorește o relație strânsă. Ei găsesc conceptul de „termeni de neîncălcat în relație” dificil, pentru că sunt îngroziți de ideea de a nu face pe plac sau de a permite atât a dărui cât și a primi într-o relație. Se tem de răzbunare. Se tem de respingere. Se tem de abandon. Se tem că cealaltă persoană va „prelua controlul”.

Fiecare BIAM discutat în această carte a avut dificultăți în stabilirea unor termenii de neîncălcat rezonabili în relațiile sale. Părintele Mark din

Capitolul 4 trebuia să învețe cum să facă acest lucru; devotamentul nelimitat pentru chemarea sa de preot și dependența de mâncare l-ar fi ucis, dacă nu și-ar fi descoperit limitele. Freddy a stabilit limite în legătură cu relațiile Angelei (Capitolul 7). Căsătoria s-a încheiat, dar Freddy a fost capabil să-și refacă viața. Tony a avut un „termen de neîncălcat" impus de Elizabeth, care s-a dovedit în cele din urmă benefic pentru el (Capitolul 3).

John și Linda Friel au pus problema astfel în cartea *The 7 Best Things Happy Couples Do*: „Cuplurile cu adevărat grozave sunt dispuse să pună capăt oricând relației, așa că niciodată nu sunt nevoite să o facă." Ceea ce exprimă cuplul Friel aici este faptul că, având limite clare care ar putea duce la divorț, fiecare persoană din cuplu își afirmă angajamentul la o relație sănătoasă și clarificată. În caz contrar, diferența de putere dintre ei va face ca unul dintre ei să „dispară", iar relația va fi în cele din urmă goală pentru ambii. Cartea soților Friel se concentrează pe conexiunile romantice, dar principiul „termenilor de neîncălcat" se aplică deasemenea și altor relații apropiate.

Stabilirea limitelor cu mama

Înainte de a putea stabili limite cu mama sa, un BIAM trebuie să se lămurească el însuși că relația sa cu mama a fost — și încă este — excesivă, împovărătoare și inadecvată. Vina sa nu este o măsură bună a realității. Reacția lui nu este proporțională cu adevărata ei nevoie și cu adevărata lui obligație față de ea.

Iată un proces pas cu pas pentru un BIAM să stabilească limite cu mama sa:

Pasul 1. Fă o listă cu cele zece lucruri cele mai împovărătoare, nepotrivite pe care le faci pentru mama ta, ordonate de la cele mai dăunătoare și mai dificile până la cele mai puțin dăunătoare și dificile. De exemplu, să presupunem că, în mod obișnuit, te roagă să mergi la ea sâmbătă seara — atunci când tu vrei să ieși cu logodnica ta — pentru că se simte singură și este îngrijorată de hoți. Așa că ajungi să o vizitezi frecvent sâmbătă seara. Acesta ar putea fi „numărul unu" pe lista ta. Numărul zece ar putea fi apelul ei zilnic atunci când ești la serviciu. „Sunt doar eu", spune ea, așteptând să converseze o jumătate de oră.

Pasul 2. Notează câteva afirmații care sunt modalități clare și specifice de stabilire a limitelor, cum ar fi: „Nu. Nu pot să fac asta pentru tine” sau „Nu pot să vorbesc acum. Te sun maine.” Ar trebui să exersezi aceste afirmații cu voce tare, astfel încât să nu îți schimbi atitudinea sub stresul de a vorbi cu ea. Aceste afirmații reprezintă limitele tale. O modalitate eficientă de a exersa este să te prefaci că mama ta este în cameră cu tine sau la telefon. Imaginează-ți cum te roagă să faci ceva de pe lista ta. Atunci spune-i: „Nu. Nu sunt disponibil să te ajut cu asta ”, sau oricare alte afirmații notate.

Pasul 3. Identifică sentimentele care apar în timp ce exersezi „afirmațiile pentru stabilirea limitelor” și vorbește despre ele cu cineva. În mod ideal, vei primi sprijin de la terapeutul tău sau de la un bun prieten sau de la altcineva care te sprijină și înțelege problemele tale de înlănțuire. De obicei, vei simți o mahmureală emoțională de infidelitate, vinovăție și frică de repercusiuni. Terapia te va ajuta să prelucrezi aceste sentimente incomode și să diminuezi vinovăția necorespunzătoare.

Pasul 4. Enumeră lucrurile pe care mama ta le face și care îți declanșează cel mai mult vinovăția sau frica. Se vaită? Devine martiră? Arată dezamăgire? Arată furie? Devine tăcută? Amenință cu repercusiuni? Trebuie să-ți anticipezi reacțiile la acești declanșatori, apoi să le scrii și să te gândești la ele. În acest fel, te vei pregăti. Când ea va spune: „O, Doamne, nimeni nu mă mai iubește”, tu vei fi pregătit cu un răspuns veridic care îți va reafirma limitele.

Pasul 5. Lucrează în a dezvolta un set de convingeri noi pentru a contracara convingerile false pe care le-ai învățat în copilărie. Vezi următoarea casetă. Aceste noi convingeri pot funcționa ca afirmații pentru a sprijini eforturile de a stabili limite cu mama ta.

Noi convingeri pentru BIAM

1. Nu era responsabilitatea mea, când eram mic, să am grijă de mama mea. Nu este responsabilitatea mea astăzi.
2. Este în regulă să am propria viață și să fiu separat de mama.
3. Este în regulă să am nevoile pe care le am, să vreau ceea ce vreau și să doresc ceea ce îmi doresc. Îmi pot urmări nevoile, dorințele și plăcerile, atât timp cât mă comport responsabil.

4. Este în regulă să simt și să-mi exprim pasiunea în toate domeniile vieții mele, inclusiv pasiunea sexuală. Pasiunea mea este a mea, nu a mamei mele.
5. Sunt responsabil pentru expresia mea sexuală. Aceasta există ca să mă bucur, nu pentru a o suprima sau pentru a o exterioriza într-un mod extrem.
6. Nu sunt infidel mamei când am o relație satisfăcătoare cu o femeie.
7. Fantezia nu îmi va aduce intimitate.
8. Nu există partenera perfectă. Merit să am o relație realistă cu o femeie pe care mi-o doresc.
9. Nu sunt obligat să rămân în nicio relație pe care nu mi-o doresc. E în regulă să renunț la o relație și să-mi caut o parteneră care îmi place.
10. În relații, nu sunt captiv sau sufocat. Aceasta este o amintire. Am dreptul să stabilesc limite, să-mi rezerv timp pentru a lua în considerare ceea ce vreau, sau să închei o relație.
11. Este în regulă să devin intim în ritmul meu.
12. Angajamentul înseamnă alegerea de a rămâne, nu pretenția de a fi loial indiferent ce se întâmplă.

Cum să te comporți cu mama

Învățarea de a stabili limite este importantă pentru un BIAM, pentru a-i permite să aibă o relație sănătoasă cu mama sa, dar mai exact ce fel de relație ar trebui să-și dorească să aibă cu ea? Să o ia la cumpărături? Dacă da, când și pentru cât timp? Să limiteze ceea ce vorbesc pentru a evita conflictele? Luarea acestor tipuri de decizii clare și specifice în legătură cu mama este o dilemă pentru un BIAM datorită fricii, a vinovăției, a rușinii și a stimei de sine scăzute. De asemenea, pe măsură ce părinții îmbătrânesc, există o tendință naturală de a dori să îi îngrijească. Acest lucru complică dilema unui BIAM care încearcă să fie separat emoțional.

Un BIAM care este în permanență de gardă trebuie să elaboreze un aranjament nou cu mama sa. O opțiune este să ofere sâmbătă după-amiază

(sau alt timp specific) pentru a o ajuta cu treburile din casă pentru un număr fix de ore. Acesta ar fi un mod pentru el de a-i acorda mamei sale un timp special, fără ca acesta să-i controleze viața, pentru că este programat și limitat ca scop. Unii dintre clienții mei BIAM au limite la contactul fizic — de exemplu, o îmbrățișare ca „salut”, dar nu un sărut. Lucrurile de genul acesta pot fi importante pentru un BIAM în recuperare, care a devenit recent conștient de faptul că mama sa este adesea inconfortabil de apropiată.

În afară de regulile de bază legate de *întâlniri* și *atingerea fizică*, limitele tipice pe care clienții mei BIAM vor să le stabilească cu mamele lor sunt legate de *subiectele de conversație* și *de bani*. Un BIAM ar putea cere mamei sale să nu vorbească despre tatăl său (sau iubita sau soția sa), dacă mama lui tinde să se descarce și să-și trianguleze fiul cu neînțelegerile lor. Discutăm mai jos despre acest lucru în secțiunea despre cum să te comporți cu părinții împreună.

Banii pot ridica probleme enorme de înlănțuire, indiferent dacă mama oferă bani fiului sau el îi oferă bani ei. S-ar putea ca mama să-i dea bani fiului înlănțuit emoțional, sau el ar putea să aștepte o moștenire de la ea. Oricare dintre aceste situații poate deveni o modalitate pentru ea de a-l controla și de a-l menține înlănțuit. Am văzut mulți BIAM incapacitați de faptul ca sunt dependenți financiar de mamele lor. Un BIAM trebuie să fie dispus să stabilească limite cu mama, după cum s-a discutat. Dacă nu va acționa de frica de a pierde banii, nu va deveni niciodată independent.

Dar ce se poate spune despre situația inversă, în cazul în care mama îi cere întotdeauna bani fiului înlănțuit emoțional, sau ea se află într-o dificultate financiară cronică și el se simte obligat să îi dea bani? Modul în care se întâmplă adesea este că BIAM va primi apeluri telefonice de la sora sau fratele său: „Mama are nevoie de bani. Nu vrea să îți ceară. Îți cer eu pentru ea.” Ce ar trebui să facă, în special dacă cererile sunt cronice? Dificultatea lui poate fi: fie că nu are bani puși deoparte de rezervă de oferit, fie că oferirea banilor îl va prinde emoțional în legătura de care se luptă să se elibereze.

El are nevoie să ia niște decizii precise. Care vor fi regulile sale în legătură cu banii? Păstrarea acestor limite, ca de altfel toate limitele cu mama, poate necesita programul complet de pregătire descris mai devreme. El ar putea decide că nu este disponibil pentru a oferi bani, mai ales dacă pare că ea se descurcă bine și fără ei. O altă opțiune este de a oferi bani doar în cazuri de urgențe legitime. Un client de-al meu oferă bani doar atunci când investiția îi crește independența mamei sale. Când ea se lupta cu guvernul

pentru a obține asigurarea socială obligatorie — era complet incapacitată, iar oficialitățile îi dădeau de furcă — el a spus: „Hai să găsim un avocat și îl voi plăti eu”. Avocatul a ghidat-o prin proces și s-a asigurat că va primi beneficiile. Fiul a fost bucuros să plătească, pentru că știa că o va ajuta să fie mai independentă.

Cum să te conectezi cu tata

Un BIAM are nevoie să înceapă să aibă o relație cu tatăl său, independentă de mama sa. Ar trebui să facă acest lucru dacă părinții săi sunt încă împreună, sau dacă sunt divorțați sau chiar dacă tatăl său este decedat. BIAM-ul poate avea o relație cu tatăl său la un anumit nivel. Ideea este *să aibă propria versiune a tatălui* său decât versiunea oferită de mama sa. Fiul ar putea totuși să decidă că nu îl place pe tatăl său. Ideal este ca aceasta să fie decizia independentă a fiului, bazată pe propriile percepții. Dacă tatăl său este decedat, BIAM poate să-i scrie o scrisoare, să-i viziteze mormântul sau să vorbească despre el cu unii dintre vechii săi prieteni. El își poate exprima dragostea, pierderea sau mânia sau toate cele trei. Nu ar trebui să fie surprins dacă simte că va fi pedepsit pentru că a încălcat punctul de vedere al mamei sale.

Presupunând că tatăl este viu și disponibil, un BIAM ar trebui să încerce să petreacă timp cu el fără mama sa. În același timp, ar trebui evitate vechile tipare distructive. Tatăl Părintelui Mark era alcoolic. Obișnuia să meargă la barul din colț și să rămână acolo, abandonându-și fiul. Când Părintele Mark a venit prima dată să mă vadă, ideea lui de a se conecta cu tatăl său a fost să ia trenul spre Chicago și să meargă să stea cu el pe un taburet la bar și să bea. El a savurat și a romanticizat aceste întâlniri, întrucât ajunsese la concluzia că doar atât merita și putea obține de la tatăl său.

Dar nu sugerez acest tip de conexiune. Părintele Mark din bar, împreună cu tatăl său, exterioriza de fapt unele dintre cele mai dureroase părți ale copilăriei sale. Deoarece nu credeam că interacțiunea cu tatăl său în acest fel îl ajută cu adevărat, l-am sfătuit să găsească o activitate diferită. Uneori, părintele Mark a reușit să-l determine pe tatăl său să i se alăture la restaurante care nu serveau alcool.

Atunci când un BIAM decide să aibă relații adulte cu părinții disfuncționali, el nu poate evita unele pierderi suplimentare. El a făcut

lucrurile „așa cum au vrut ei, în felul lor” toată viața. Acum el trebuie să decidă între pierderile asociate compromisurilor sale și pierderile care rezultă din a fi sincer cu el însuși.

Aceasta este într-adevăr problema aici. Dacă tatăl nu poate avea o relație cu fiul său *bazată într-o oarecare măsură pe nevoile fiului*, atunci aceasta va fi o pierdere cu care fiul va trebui să învețe să trăiască. Pierderea poate fi sub una din trei forme, dar cu un impact similar. Prima, dacă fiul continuă să păstreze compania tatălui său, atunci când tatăl nu va schimba nimic pentru el, atunci fiul se va simți abandonat datorită indiferenței tatălui său. A doua, dacă fiul se rupe de tatăl său, atunci tot se va simți abandonat, împreună cu abandonul fizic. Din experiența mea, majoritatea taților vor fi de acord să se schimbe, cu excepția celor care sunt sever alcoolici, dependenți, narcisiști sau sociopați. Chiar și unii dintre tații cei mai insensibili vor răspunde, în special mai târziu în viață.

Ce este un narcisist?

Narcisiștii au o tendință persistentă de a intra în legătura cu lumea ca și cum toți ar fi extensii ale dorințelor lor. Când îți mărturisești nevoile unui narcisist nu ai senzația că „ești ignorat”. Ai senzația ca „ești nerecunoscut”. Este o diferență. A fi ignorat înseamnă că știe că ești acolo, dar nu-ți acordă atenție. Când ești cu un narcisist nu ești deloc acolo ca o persoană separată. Adică, apari pe ecranul radarului său, însă doar ca o extensie a lui însuși. Nu ești privit ca cine ești de fapt: o persoană separată care ar putea avea nevoi separate.

Cea de-a treia formă de pierdere este cea mai frecventă: tatăl poate fi agreabil, dar pur și simplu nu are prea multe de împărțit cu fiul său. Realizarea că nu are, poate fi devastatoare pentru fantezia unui fiu de a primi dragoste și împăcare. Orice va primi acum de la tatăl său va fi mult mai puțin decât și-ar fi dorit în copilărie. Poate fi foarte dureros să vadă cât de puțin are de oferit tatăl său.

Există pierderi similare, desigur, atunci când un BIAM stabilește limite cu mama sa. Dacă el spune: „Nu pot accepta să mi te plângi mereu în legătură cu tata”, este posibil ca ea să nu se poată opri, sau poate să nu fie dispusă să se oprească sau să nu aibă niciun interes să se oprească. Apoi, el trebuie să decidă cât de mult este dispus să participe la această relație în aceste condiții. Îl va costa ceva dacă rămâne în preajmă și ceva dacă pleacă. În ambele scenarii, el este supus unei forme de abandon.

În continuare, un BIAM va trebui să renunțe la statutul său special de „bărbățelul mamei”. El a compensat întotdeauna „obligația de loialitate” cu percepția că este important pentru mama. Această fantezie va dispărea pe măsură ce începe să-și normalizeze relația cu mama sa, și atunci va trebui să dezvolte noi modalități pentru a se simți bine cu sine.

Am un client acum, Mathew, care lucrează în divertisment și este destul de cunoscut. Tatăl său este actor și este foarte narcisist. Nu-și mai văzuse fiul de douăzeci de ani, dar în cele din urmă a venit în vizită. Narcisiștii adoră să discute în contradictoriu, iar tatăl a încercat să-și momească fiul spunând câteva lucruri scandaloase despre mama sa. Mathew a decis că nu-l va lăsa pe tatăl său să controleze conversația în acest fel. El a decis să schimbe modul în care răspundea de obicei prin a nu-l contrazice. Tatăl său a continuat să critice și să provoace, dar Mathew nu i-a răspuns la provocări. În curând, tatăl său s-a oprit din încercarea de a iniția o ceartă și s-a potolit, vizita devenind una liniștită.

Când l-am văzut ulterior, Mathew a spus: „Doamne, tatăl meu s-a schimbat”.

Am spus, „Nu”. Tatăl tău nu s-a schimbat. Tu te-ai schimbat. Tatăl tău a răspuns într-un mod diferit, deoarece tu lucrezi cu un set nou de reguli. Nu reacționezi. Nu iei lucrurile personal. Nu îi dai muniție.”

Dacă Mathew ar fi ales să interacționeze cu tatăl său ca în trecut, ar fi devenit mahmur emoțional și deprimat. Fără îndoială, mi-ar fi spus că s-a exteriorizat sexual, acesta fiind modul lui de a se elibera de tensiunea emoțională. În schimb, se simțea destul de bine. Mathew avea un nou set de reguli pentru *propriul* comportament, independent de ceea ce tatăl său alegea să facă. În acest caz, tatăl său a răspuns pozitiv, dar acest lucru nu este valabil întotdeauna.

Un tată narcisist nu va fi capabil să „audă” că fiul său i-a cerut ceva. Fiul spune: „Nu vreau să merg într-un loc unde se servește alcool”, iar tatăl său răspunde cu „Hai să mergem la...” și numește localul său preferat unde bea.

Nu-și recunoaște fiul și nici cerința acestuia. Dacă fiul său răspunde: „Nu merg cu tine la acel local”, tatăl său s-ar putea duce singur.

Mamele pot fi și ele narcisiste. Ai putea spune unei mame narcisiste: „Nu vreau să vorbesc despre tata”, iar câteva minute mai târziu vorbește despre el. Ea nu recunoaște nevoile tale ca fiind separate de ale ei. Vrea să vorbească despre tatăl tău, așa că acest lucru trebuie să fie acceptat și de tine. Clienților cu părinți narcisiști le recomand întotdeauna două cărți: *Wizard of Oz and Other Narcissists* de Eleanor Payson și *Children of the Self-Absorbed* de Nina W. Brown.

Am lucrat cu un client, Tom, care dorea ca tatăl său narcisist să-i arate o oarecare dragoste și recunoaștere. A fost o luptă dificilă. Tom își suna părinții, iar tatăl său răspundea la telefon.

„Sunt Tom.”

„Uite-o pe maică-ta”, spunea tatăl său, pasând telefonul.

Atunci Tom a învățat să spună „Nu vreau să vorbesc cu mama. Vreau sa vorbesc cu tine.” Desigur, după doar aproximativ treizeci de secunde, primea „Uite-o pe maică-ta”.

Într-un final, Tom a reușit să spună „Nu vreau să vorbesc cu mama. Vreau sa vorbesc cu tine. Am sunat ca să vorbesc cu tine.” Aceasta a fost o limită foarte dificil de stabilit pentru Tom. Chiar și așa, tatăl său nu a avut vreodată prea multe lucruri să-i spună.

Tom era speriat și această teamă i-a îngreunat progresul. El trebuia să înfrunte răspunsul la întrebarea: *Care va fi răspunsul tatălui său?* După fiecare întâlnire, el simțea slăbiciunea răspunsului tatălui său. El era nevoit să renunțe la fantezia că tatăl său ar putea într-o zi să fie încântat de el, așa cum și-a dorit Tom de când era băiețel. A fost prea tarziu. Din moment ce tatăl său era narcisist, întotdeauna fusese prea târziu.

Cum să te descurci cu mama și tata împreună?

Ca adult, BIAM se poate găsi prins în aceeași dinamică dintre părinții lui pe care a experimentat-o în copilărie. De exemplu, să presupunem că se duce în vizită, iar mama i se plânge de tatăl lui, cu el de față, ca și cum tatăl nu s-ar afla în cameră. Se folosește încă o dată de fiul ei pentru a se răzbuna pe soț.

Ea formulează o alianță de doi împotriva unuia, iar tatăl său, indignat, reacționează respingându-și fiul — la fel cum i se întâmplase în copilărie.

Acest tip de comportament poate fi foarte înrădăcinat. Într-un caz, mama clientului meu încă se plângea de tatăl acestuia și lucra pentru a-și atrage fiul să-i fie aliat, conspirator și partener împotriva tatălui său — cu toate că tatăl său murise cu ani înainte.

Dacă un BIAM se confruntă cu aceste situații familiale vechi, el are unele decizii de luat. Dacă va reveni la vechiul său rol cu părinții, va plăti un preț emoțional. Când va pleca și se va întoarce la propria casă, va purta cu el sentimente de neputință și furie. El poate proiecta aceste sentimente asupra soției sale și poate începe o ceartă cu ea. Sau poate dorește să-și atenueze durerea cu niște substanțe sau procese dependente. Sam din Capitolul 5 apela la alcool și cybersex după ce purta discuția săptămânală cu mama sa.

Un BIAM nu ar trebui să-și viziteze părinții și să permită continuarea tiparelor distructive de comportament din copilărie. În același timp, poate nu dorește să-și evite permanent părinții. Este la fel precum vizitarea fiecăruia din părinți, separat: El trebuie să aibă niște limite și trebuie să fie dispus să le exprime cu voce tare: „Pare că voi doi încă vă mai certați. Nu vreau să vorbesc despre dificultățile voastre. Dacă insistați să le abordați cu mine, plec."

El le poate spune asta amândurora împreună sau poate să le spună fiecăruia în parte. Dar are nevoie să-și stabilească un nou set de reguli cu privire la propria persoană, indiferent dacă părinții lui sunt de acord sau nu. L-aș îndemna să le scrie. Regulile pot include:

1. Nu răspund criticilor mamei mele la adresa tatălui meu.
2. Nu vorbesc cu ea despre tata.
3. Le spun cu voce tare la amândoi că nu vreau să vorbesc cu niciunul dintre ei despre conflictul lor.

BIAM citește aceste reguli cu voce tare înainte de a-și vizita părinții. Și dacă întâmpină probleme, intră în baie și le recitește. El se întoarce și le anunță încă o dată părinților. Cel puțin își onorează limitele, chiar dacă părinții lui nu fac acest lucru.

Este important să nu menții aceste limite într-un mod prea rigid sau prea neglijent. Persoanelor cu limite prea rigide le este greu să se adapteze schimbărilor și nu sunt capabili să permită altor persoane să intre în viața lor. Persoanele cu limite prea permisive întâmpină dificultăți să-și definească

propriile agende și permit persoanelor abuzatoare sau care îi pot răni să intre în viața lor.

Rezumat al etapelor pentru stabilirea limitelor

- Recunoaște că există o problemă.
- Definește noi limite — nici prea rigide, nici prea permisive
- Practică stabilirea limitelor înainte de a le stabili efectiv. Fii dispus să tolerezi pierderea, vinovăția, frica și rușinea care pot apărea atunci când le stabilești.
- Planifică să ai parte de sprijin (emoțional, etc.) după o întâlnire legată de stabilirea limitelor.
- Exprimă și stabilește limitele și menține-le ferm.
- Obține sprijinul conform planului.

În copilărie, un BIAM dorea ca părinții săi să-i răspundă spontan. Acum trebuie să structureze cu atenție ceea ce le prezintă cu scopul de a obține orice fel de răspuns rezonabil. A crescut cu temeri și precaut, deoarece nu putea suporta posibilitatea de a-și pierde părinții. În cele din urmă, ca adult, el se află în punctul în care își poate asuma acel risc.

În acest punct Tom i-a putut spune tatălui său: „Nu vreau să vorbesc cu mama. Vreau sa vorbesc cu tine.” Nu a fost cine știe ce conversație, dar a fost un succes uriaș pentru Tom. El a revendicat ceva pentru sine, chiar dacă ceea ce s-a întâmplat de fapt nu era tocmai fantezia lui. Bineînțeles, data următoare când a sunat, tatăl său a spus din nou: „Uite-o pe maică-ta”, iar la următoarea vizită, mama lui s-a plâns din nou de tatăl său. Dar acum Tom știa că poate redirecționa o conversație, dacă avea nevoie.

Adesea, un BIAM va trebui să exprime și să declare limitele sale de multe ori și va depinde de propriul său raționament dacă să oprească încercările și să rupă contactul, sau să continue redirecționarea. Dar miza nu este răspunsul părinților săi. Un BIAM în recuperare va trebui să renunțe la visul său despre părinții ideali pe care și-i dorea. Pe măsură ce parcurge călătoria sa de vindecare, este posibil să obțină puțin sprijin din partea lor. Mai important însă, este că își revendică capacitatea de a se sprijini pe sine.

Îmbunătățirea relațiilor cu frații

Un BIAM joacă deseori rolul de părinte pentru frații săi, dar acest lucru trebuie să se oprească. Primul pas către îmbunătățirea relațiilor este de a înceta purtarea de grijă pentru frații care au nevoi cronice. Adesea, când BIAM este „părintele”, frații lui îl privesc cu dispreț și mânie. Apelează la el în mod necorespunzător și cu pretenții. Practic ei nu au o relație frățească. Când frații săi îl sună pentru ajutor și vor să-și mărturisească opreliștile, el ar trebui să asculte și să le ofere dragoste și sprijin, dar nu ar trebui să se ofere să repare lucrurile în locul lor. El are nevoie să renunțe la a juca rolul de părinte.

BIAM poate spune lucruri de genul „Văd că ai o problemă serioasă. Am încredere că te vei descurca. Am multă încredere în tine”, mai degrabă decât „Lasă-mă să vin la tine și să te ajut”.

Aceasta este diferența pe care trebuie să o exerseze, pentru că, în schimb, mergând să ajute, el se plasează în rolul parental, care este un produs secundar al rolului său de BIAM. De obicei, el învață să se comporte ca un părinte cu frații săi de la mama sa, deoarece ea l-a folosit pentru a prelua o parte din îndatoririle ei de părinte (și ale tatălui său).

Așadar, când mama îl sună și îi spune să treacă pe la ea și să aibă grijă de Patty, sora lui, el are nevoie să învețe să-i spună mamei că nu o va face. Și nu ar trebui să-i permită lui Patty să-l apeleze pentru a-i spune cât de mult are nevoie mama lui de ajutor. Pe măsură ce începe să înțeleagă aceste triangulații, va vedea cum funcționează de fapt acestea pentru a-l menține într-un rol nesănătos. Aici are nevoie din nou de anumite limite. El poate enumera modalitățile prin care este legat de sora sau fratele său într-un mod dăunător. Apoi poate folosi același proces pe care l-a folosit pentru a-și schimba relația cu mama.

După ce va depăși rolul de părinte cu frații săi, va dori să încerce să aibă legături sociale cu aceștia, care nu implică rezolvarea problemelor. Ar putea să meargă la un biliard, la un film, să facă o drumeție, să se bucure de o seară la operă, orice le-ar plăcea amândurora. Cheia este să nu aibă o întâlnire bazată pe rezolvarea problemelor.

Ai putea să te întrebi: „Membrii familiei nu ar trebui să-i ajute pe ceilalți membrii ai familiei?” Da, dar trebuie să luăm în considerare tiparele pe termen lung: Dacă nevoia de ajutor a fraților este o problemă repetitivă pe care ei ar

trebui de fapt să o rezolve singuri, ce fel de sprijin realist poate oferi sau ar trebui să ofere un frate? Cu siguranță, el va oferi afecțiune și încurajare, dar are dreptul să se îngrijească de sine. Îi este permis să ia în considerare propriile sale nevoi.

Rezumat despre cum să-ți îmbunătățești relațiile cu frații

• Nu juca rolul de părinte-surogat cu frații tăi.
• Stabilește limite cu ei dacă sunt excesiv de nevoiași.
• Dacă obișnuiesc să acționeaze ca agenți pentru mama ta sau unul pentru celălalt, cere-le să se oprească.
• Dezvoltă relații cu ei dacă conexiunea voastră a fost deteriorată de înlănțuirea emoțională.

Un alt tip de relație disfuncțională apare între un BIAM și frații săi. Poate apărea o distanță între ei. Frații ar putea fi supărați pe BIAM, geloși pe el și se pot simți competitivi cu el, pentru că a fost favoritul mamei lor. Poziția lui privilegiată poate că l-a detașat de frații săi. În acest caz, poate avea nevoie să arate interes și empatie pentru ei și să lucreze pentru a dezvolta relații adulte cu aceștia.

Dincolo de relațiile cu părinții și frații: construirea unei rețele de sprijin

Mulți BIAM nu au vieți separate de îndatoririle lor. Ei tind să se organizeze în jurul muncii, mamelor, fraților lor și în jurul celorlalte relații obligatorii. BIAM sunt adesea incomozi cu privire la conexiunile sociale, pentru că se simt vinovați de faptul că au propriile lor interese și se tem de înlănțuirea afectivă. De fapt, un BIAM are tendința de a deveni înlănțuit emoțional în relațiile sociale, dar există modalități de a contracara acest lucru.

Este important să ai prietenii în afara familiei. Adesea, un BIAM nu și-a dezvoltat prietenii când era copil, pentru că interferau cu „cea mai bună prietenie” a mamei. Rezultatul este că mulți BIAM sunt izolați social. Ei ar trebui să ia în serios necesitatea de a schimba acest lucru. Chiar și câteva ore pe săptămână de contact social pot face o mare diferență în fericirea lui.

O formă puternică de comuniune disponibilă pentru un BIAM este un grup de sprijin. Există o satisfacție profundă când te aduni laolaltă cu oameni care sunt într-o căutare smerită de a se îmbunătăți. A face parte dintr-un grup de sprijin poate duce la cunoștințe sau prietenii semnificative.

Cu toate acestea, un BIAM nu ar trebui să se limiteze la organizațiile dedicate rezolvării problemelor. Grupurile sociale oferă locuri în care un BIAM poate exersa cum să fie în compania oamenilor și conexiunea cu aceștia fără a fi înlănțuit emoțional. BIAM se poate conecta cu o varietate de tipuri de grupuri: religioase, servicii comunitare, orientate spre hobby și multe altele.

Organizațiile și cluburile au adesea un set de reguli, de obicei nescrise, despre modul în care funcționează lucrurile, astfel încât oamenii să se poată apropia, dar nu prea mult. Astfel, un BIAM poate exersa definirea și menținerea limitelor. BIAM consideră în general că acest tip de structură le este de ajutor. Este important ca un BIAM să fie atent la impulsul său de a dori să facă relațiile mai semnificative decât sunt, de a se implica prea mult prea repede, sau de a evita conexiunile de frica de a fi abuzat și exploatat.



A avea limite rezonabile stabilite și a le exprima cu claritate este cheia pentru îmbunătățirea conexiunilor nesănătoase cu mama, tata, sora, fratele și cu toată lumea. Acest lucru este ușor de spus și dificil de făcut pentru un BIAM. Acest capitol a prezentat câteva modalități specifice pentru a ajuta la realizarea acestui pas din recuperare. În capitolul următor, luăm în considerare o altă provocare pentru un BIAM: întâlnirile și căsătoria.

12

Divorțează de mama și nu te căsători cu o femeie la fel ca ea

Instrucțiuni pentru BIAM cu privire la întâlniri și căsătorie

Un BIAM care dorește să se angajeze într-o relație satisfăcătoare trebuie să se confrunte cu divorțul necesar de mama sa. Acest divorț are loc în principal prin stabilirea limitelor, așa cum este descris în capitolul precedent. Implică de asemenea și examinarea imaginii idealizate a mamei sale, pentru a descoperi cum o păstrează în subconștientul său. BIAM trebuie să înțeleagă ce fel de așteptări ar putea purta în relațiile sale. Așa cum am menționat în discuțiile anterioare, „trecutul este proiectat în prezent”.

De asemenea, el trebuie să fie „pe propriile picioare” în timp ce consideră angajamentul. El are nevoie să-și lămurească cerințele minime pentru o relație actuală sau viitoare și să le noteze într-un „plan de relație”.

Planul de relație

Un plan de relație oferă o descriere clară a femeii pe care și-o dorește un BIAM în viața sa și ce fel de relație ar dori să aibă cu ea. „Vreau doar să fiu conectat cu cineva” nu este suficient. Planul de relație trebuie să includă în special ceea ce „are el nevoie”. Dacă în relația sa actuală lipsesc acești termeni de neîncălcat, atunci el ar trebui să se concentreze asupra lor ca prioritate în discuțiile sale cu ea, în terapia individuală și în consilierea de cuplu. Dacă un BIAM își dă încă „doar întâlniri”, el poate folosi planul de relație (și emisfera stângă a creierului) pentru a-l ajuta să se mențină conștient pe măsură ce experimentează.

Un plan de relație este un ghid care te ajută să găsești ceea ce cauți. Este personalizat pentru tine. Atunci când ești explicit, îți folosești emisfera stângă a creierului și nu te pierzi în alegerile(uneori compulsive) provocate de tiparele tale subconștiente. Planul tău trebui să includă o descriere generală a relației pe care o preconizezi. Această descriere ar putea începe cu o

„declarație a viziunii de ansamblu”, un scurt rezumat al situației tale de viață și iar apoi ce dorești; de exemplu, „Sunt un tată singur, cu responsabilitate pentru fiica mea de patru ani. Caut un partener de viață care să mă iubească pe mine și pe copilul meu.” Apoi, poți da mai multe detalii în secțiuni cu titluri precum: „Ce fel de relație?” și „Ce fel de femeie?”

După descriere, ar trebui să fie un memento al „semnalelor de alarmă” pe care trebuie să le ai în vedere. Acestea sunt defectele care te preocupa în mod special la un partener. De asemenea, este rezonabil să așterni pe hârtie câteva gânduri legate de compatibilitate, care să clarifice tipul de angajament pe care îl dorești și stilul de viață pe care dorești să îl ai. Ar trebui să incluzi termenii de neîncălcat ai relației, așa cum este descris în Capitolul 11. Ai putea să închei „planul tău de relație” cu câteva gânduri finale, poate într-o rubrică de genul „Important de ținut minte”, în spiritul unor noi credințe sănătoase. Consultă căsuța intitulată „Noi credințe pentru BIAM” din Capitolul 11. Principiul de bază pentru redactarea unui plan de relație este să te lămurești ce este cel mai important pentru tine. Următoarea casetă oferă un rezumat.

Nu mă concentrez aici pe sfaturi pentru întâlniri ocazionale. Mă gândesc mai mult că vei căuta o relație serioasă sau că ești deja într-o relație serioasă. Planul de relație devine resursa ta pentru clarificarea emisferei stângi a creierului: Această relație este cea dorită? Cum trebuie să se îmbunătățească? Clienții mei BIAM au adesea probleme speciale cu termenii de neîncălcat pentru relațiile lor consacrate. Dacă un bărbat a fost căsătorit timp de cinci ani, s-ar putea să fie îngrozit să-și provoace partenerul și, poate, habar nu are cum să fie decent, iubitor și ferm în același timp. Poate un exemplu va fi de folos:

Șablon pentru un plan de relație

1. *Descrierea*
    a. Care este viziunea ta generală pentru relație? De exemplu, „Caut un partener de viață care să mă iubească pe mine și pe fiica mea.”
    b. Ce fel de relație vrei? De exemplu, „căsătorie și copiii”. Acest lucru poate fi cât de detaliat dorești.
    c. Ce fel de femeie vrei? Orice pare important.

2. *Semnale de alarmă*. Semnalele de pericol în sensul unor defecte. De exemplu, bea prea mult, se exteriorizează sexual, josnic sau oricare dintre defectele unei persoane toxice, enumerate în caseta „Oameni benefici — oameni toxici” de la pagina 207.

3. *Compatibilitate*. Cum se potrivesc așteptările ei pentru angajament cu ale tale? Vrea această femeie aceleași lucruri de la relație pe care le vrei și tu? Sunt compatibile planurile ei de viață cu ale tale?

4. *Termenii de neîncălcat*. Descriși în Capitolul 11.

5. *Important de ținut minte*. Câteva credințe sănătoase. De exemplu, „nu sunt necredincios mamei când am o relație satisfăcătoare cu o femeie”.

De obicei, un BIAM va avea nevoie de un partener care să fie dispus să lucreze cu el și să aibă răbdare în timp ce face progrese în terapie. Dar, dacă se află într-o relație de lungă durată cu o femeie narcisistă care desconsideră în mod cronic, mânioasă, nemulțumită și care învinovățește — poate o femeie ca mama sa — supraviețuirea sa emoțională va necesita unele schimbări. Termenii de neîncălcat sunt o modalitate de a clarifica ce este în joc.

Ar putea să-i prezinte ceva de genul acesta: „Căsătoria noastră (sau relația) este foarte importantă pentru mine. Te iubesc. Cu toate acestea, sunt rănit de critica și nemulțumirea ta interminabilă. Nu voi mai putea suporta mult timp. În spiritul de a ne oferi o șansă, vreau să mergi la terapie și să lucrezi specific pe problemele acestea pentru a lămuri dacă poți lucra la ele. Dacă nu poți progresa în acest sens în următoarele trei luni, voi fi nevoit să te părăsesc, chiar dacă acest lucru ar fi dificil.

„Aș dori să mă ții la curent cu ceea ce faci în următoarele câteva luni. Dacă nu îmi spui că se întâmplă ceva, voi presupune că nu se întâmplă nimic și voi lua decizia de a merge într-o direcție diferită.”

Și apoi se pregătește să plece. Nu așteaptă trei luni să înceapă să își facă planuri de plecare. Are nevoie să-și demonstreze sieși și ei că termenii de neîncălcat pe care i-a comunicat sunt reali.

Cum să navighezi într-o relație

Un BIAM are tendința de a-și lăsa tiparele subconștiente să-i controleze relațiile. „Obligația sa de loialitate” îl determină să aleagă femei cărora nu se poate dedica. Acesta este o modalitate prin care poate rămâne loial mamei. Sau poate să aibă aventuri și să trădeze o femeie care este bună pentru el. În acest fel, el rămâne fidel tot mamei. Atunci când un BIAM inconștient se căsătorește, el poate continua să-și onoreze „obligația de loialitate” căsătorindu-se cu un surogat pentru mama sa — de exemplu, o femeie critică, dependentă, nevoiașă.

Este comun pentru un BIAM să fie într-o relație, dar să nu fie angajat în relație. În acest caz, el nu ar trebui să rămână „nici în car, nici în căruță”. Iată modul în care sfătuiesc astfel de BIAM să ofere o șansă relațiilor lor actuale, fără a se simți „blocați” în ele:

1. Poți să încerci să te dedici relației pentru o perioadă de timp pentru a vedea dacă funcționează? Chiar și angajamentul luat „temporar” face o diferență în relație. Renunță la alte femei, inclusiv „cele amânate”, care te determină să nu fii pe deplin prezent. Vezi secțiunea următoare.

2. Urmărește-ți propriile tendințe de a proiecta sentimente. Proiectezi sentimente legate de mama ta asupra ei? Mergeți la consiliere pentru cupluri pentru a te asigura de o comunicare optimă.

3. Implică-ți emisfera stângă a creierului în procesul de luare a deciziilor. Se potrivește ea planului tău de relație? Dacă da, rămâi împreună cu ea și lucrează la disconfortul și temerile tale de înlănțuire emoțională. Dacă nu, renunță la impulsul persistent de a fi loial și dedicat chiar și atunci când relația nu îți face bine.

4. Fii gata să renunți la perfecțiune. Așteptarea de a găsi un partener perfect este doar un alt mod de a evita angajamentul.

5. Dacă un efort conștient și conștiincios de angajament nu funcționează, atunci ia o decizie certă de a renunța și mergi mai departe. Fă trecerea de la relația ta eșuată la un angajament dublat față de *tine însuți*. Urmează planul de relație pe care l-am descris deja și încearcă din nou. Fii conștient de cele cinci etape sănătoase de a curta discutate în Capitolul 7 și fă un efort pentru a le urma.

Promisiunea falsă a unei aventuri

Relațiile dedicate stârnesc subconștientul. Pentru un BIAM, o aventură este o modalitate de a găsi alinare din lupta sa cu angajamentul cauzat de obligația sa (inconștientă) de loialitate. O aventură promite în mod fals unei BIAM posibilitatea de intimitate fără responsabilitate. Într-o aventură, el poate simula deschiderea și intimitatea, deoarece problemele sale de înlănțuire emoțională nu sunt implicate. Prin urmare, BIAM se poate relaxa și se poate distra bine. Totuși, această „libertate” este doar un efect secundar temporar provenit din ocolirea „obligației de loialitate”. Dacă aventura devine o relație dedicată, „obligația de loialitate” va reapărea.

Ia în considerare felul în care clientul meu Robert s-a păcălit cu o aventură: La începutul aventurii sale, Robert și-a spus: „Martha este răspunsul. Simt lucruri cu ea pe care nu le simt cu soția mea. Nu am fost niciodată atât de liber. Aceasta este adevărata mea iubire.”

Dar sentimentele pot fi adesea indicatori slabi ai realității. Robert se simțea încântat datorită evadării sale temporare de poverile înlănțuirii emoționale. Dar problemele sale de înlănțuire emoțională se găseau adânc în subconștientul său. Nu aveau să dispară doar pentru că a găsit o femeie nouă. Când a divorțat de soția sa și a devenit mai dedicat Marthei, aceste probleme au ieșit din nou la suprafață. Și-a proiectat sentimentele de înlănțuire pe Martha. Și-a pierdut sentimentul de libertate. Apoi, cu *ea* a intrat în conflict.

Robert nu câștigase nimic părăsindu-și soția pentru Martha. De fapt, el a suferit pierderi semnificative. El a trădat o soție și a distrus o familie. Copiii

săi au suferit și ei de pe urma trădării lui. A adăugat la trecutul său în care a rănit oameni, inclusiv la lunga perioadă în care și-a facut rău singur. Și a avut aceleași probleme cu noua sa femeie pe care le-a avut cu cea anterioară, adică s-a simțit sufocat și a dorit să fie liber.

Robert nu era vreun hedonist sexual cinic sau vreun afemeiat compulsiv. Mai degrabă, problema lui consta în consimțirea lui de a crede în iluziile sale de libertate și în fanteziile sale de a fi salvat de femeia „aleasă", destinată lui. Era o iluzie reciprocă, de vreme ce Martha o împărtășea. Promisiunea falsă a aventurii se bazează pe ideea falsă că problemele noastre își au sursa în afara noastră și dacă găsim persoana potrivită, putem fi salvați de provocările de a privi în interior și de a face schimbări.

BIAM îndrăgostit

Există două tipuri de personalitate distincte pentru BIAM: BIAM „împăciuitori"(cu tendințe de împăciuire) și BIAM „dominatori"(cu tendințe de control). Acesta este un capitol de sfaturi, iar uneori sfaturile corecte pentru aceste două tipuri de BIAM trebuie să sublinieze lucruri diferite. Dintre oamenii pe care i-am întâlnit în prima parte, Freddy este împăciuitor, Doug este dominator și Sonny se află undeva între cele două tipuri. Personalitățile multor BIAM sunt o îmbinare a extremelor. Cu toate acestea, pentru simplitate și claritate, va fi utilă discutarea extremelor.

Un împăciuitor tinde să devină înlănțuit emoțional de partenera sa și să își piardă propria identitate. El apare ca fiind conciliant și pasiv, timid și vag, nu pe deplin „prezent". Face compromisuri excesive pentru a mulțumi pe alții și își neglijează propriile nevoi. După ceva timp, el va descoperi că devine epuizat să facă atâtea compromisuri și că acest obicei evocă și resentimente vechi.

BIAM dominator este arogant, autoritar, rigid, pretențios și egocentric. Sunt îngroziți să se piardă pe ei înșiși. Se tem că vor fi din nou prinși captivi emoțional: „Nu pot să cedez. Dacă cedez la ceva, va trebui să cedez la tot" Acești BIAM nu pot suporta procesul de a dărui și de a primi din relațiile sănătoase.

Un BIAM dominator folosește adesea aventurile pentru a-l ajuta să-și păstreze distanța emoțională. El obține două „beneficii" suplimentare când are aventuri: se descarcă pe alte femei de furia pe care o simte pentru mama

sa și exteriorizează felul în care a fost trădat de mama sa. Vedem puterea psihologică de a avea aventuri: păstrarea distanței emoționale, exprimarea furiei acumulate și repetarea compulsivă a trădării datorită încrederii afectate și îngropată în subconștient.

Reține că unii BIAM evită relațiile în întregime. În loc să fie pacificatori sau să domine, să controleze, nu se conectează deloc pentru prietenie sau romantism. Acești BIAM izolați social nu au reușit niciodată să găsească o cale de a rupe loialitatea față de mama și de a deveni bărbați independenți, pe propriile lor picioare.

Caracterul împăciuitor la BIAM

Persoanele cu tendințe de împăciuire tind să fie compulsive și impetuoase în relațiile romantice sau sexuale. Ele renunță la fazele incipiente și intermediare ale unei relații (Capitolul 7) și trec mult prea repede de la interes și atracție la sex sau la (fantezii despre) căsătorie. Nici măcar nu se gândesc dacă le plac femeile cu care ies.

O persoană cu tendințe de împăciuire absoarbe rapid problemele și preocupările partenerului și și le însușește. Dacă partenera spune „Trebuie să fac...", el răspunde instinctiv „Stai, mă ocup eu". Le recomand clienților mei care manifestă astfel de tendințe să se abțină de la aceste impulsuri. Persoanele cu tendințe de împăciuire simt că acest impuls de a oferi ajutor este ceva normal și natural. Atunci când le recomand acestor BIAM să aloce, în schimb, timp propriilor interese, se întâmplă des ca ei să nu știe care sunt propriile lor interese.

Iată o relatare a unuia dintre clienții mei cu tendințe de împăciuire, pe care am înregistrat-o și pe care o reproduc aici cu permisiunea sa:

Aveam în jur de douăzeci sau douăzeci și unu de ani. Am întâlnit o femeie foarte atrăgătoare la o serată la Universitatea din Michigan. Nu prea semăna cu femeile de care eram atras de obicei. Era mai independentă. Am mers la un picnic. Avea un copil și a început să vorbească despre el. Ea făcea doar conversație, dar eu am început să-i ofer sfaturi. Era ca un automatism: aveam de-a face cu o femeie, deci trebuia să-i rezolv problemele. Ea mi-a spus „Nu am nevoie să mă ajuți cu asta" sau ceva asemănător. Mi s-a făcut cumplit de rușine.

Am încheiat întâlnirea cât de repede am putut și n-am mai sunat-o niciodată. Poate că ea ar fi vrut s-o sun, dar nu am putut fiindcă mi-era atât de rușine. Crezusem că trebuia să mă ocup de problemele ei, dar ea nu-și dorea asta. Ea voia să iasă cu mine. Poate că voia intimitate, să se distreze, să iasă. Cred că a fost una dintre numeroasele oportunități pe care le-am ratat.

Persoanele cu tendințe de împăciuire își păstrează comportamentul și după căsătorie, iar subjugarea lor față de partener are influențe negative asupra intimității. Dacă au vreo sensibilitate, există pericolul ca ambii parteneri să fie nemulțumiți. Un soț trebuie să asigure un echilibru sănătos între a se dedica nevoilor familiei și a-și rezerva timp și resurse pentru el însuși. Bărbaților cu tendințe de împăciuire le este greu să găsească un astfel de echilibru. Ei tind să nu mai păstreze nimic pentru ei înșiși. Atunci când se află în apropierea unei femei, încearcă să-și gestioneze sentimentele de copleșire și incertitudine asigurându-se că aceasta e mulțumită. Nu uita că tendința de a le face pe plac altora și de a te autoneglija este un simptom de bază al BIAM.

O persoană cu tendințe de împăciuire poate evita aceste extreme dacă își stabilește niște limite și niște mecanisme pentru a se „forța" să își aloce o parte din propriul timp liber. Ceva de genul „Azi ieșim împreună. Mâine am o seară pentru mine. Poimâine sunt al tău." O astfel de definiție și de structură îl va ajuta să păstreze un echilibru sănătos în relația sa.

Iată recomandările mele pentru persoanele cu tendințe de împăciuire care sunt într-o relație.

Recomandări pentru BIAM cu tendințe de împăciuire

1. Urmărește-ți reacțiile naturale. Nu te concentra prea mult pe a avea grijă de ea. Încearcă să te conectezi cu ceea ce simți *tu*.
    - Îți place de această femeie?
    - Te simți în siguranță din punct de vedere emoțional sau simți nevoia de a rămâne în gardă?
    - Te simți respectat și validat?

2. Gândește-te la capacitatea acestei femei de a lucra cu tine.
- Cum reacționează atunci când îți exprimi preferințele, nevoile și dorințele? E dispusă să ia în considerare ceea ce dorești?
- Se dovedește capabilă să te asculte și să îți audă îngrijorările și nemulțumirile? Și le poate însuși? E capabilă să raționeze că, poate, ea însăși ar trebui să se schimbe?
- Are un proces prin care reușește să se schimbe, dacă e nevoie? De exemplu, ar fi dispusă să meargă la terapie sau la consiliere maritală?

Ar fi bine să scrii pe hârtie răspunsurile la întrebări pentru a declanșa conștientizarea specifică emisferei stângi a creierului. Într-o relație, trebuie să o iei încet și să nu îți asumi prea repede angajamente. Nu te întâlni prea des, ieși și cu alte persoane în timp cunoști pe cineva mai bine și evită relațiile sexuale.

Tendințele de control la BIAM

De regulă, bărbații care au tendințe de control vin la mine după ce s-au căsătorit și sunt nefericiți. Vin la mine criticându-și soțiile, având aventuri și dorind să divorțeze. Se întreabă de ce se simt așa de singuri.

Să ne gândim la William, un bărbat cu tendințe de control cu care lucrez în prezent. El însuși spune că îi cere soției sale să îi fie „supusă”. E o persoană dominantă și și-a dorit acest lucru. Numai că acum vrea să o părăsească. A avut mai multe relații extraconjugale și crede că acestea reflectă o anumită realitate. Desigur că nu e adevărat. Aceasta este promisiunea falsă a aventurilor, pe care am descris-o deja.

Soția i-a descoperit aventurile, iar acest lucru i-a precipitat criza. Din acest motiv a venit la terapie. Niciodată nu s-a mai gândit cu ce fel de femeie ar fi vrut să se căsătorească, deși e căsătorit cu Connie de douăzeci de ani și au doi copii.

La terapie, mă întreabă: „Ce îmi doresc cu adevărat? Am o relație care nu-mi place fiindcă ea e dependentă de mine și eu sunt de vină pentru asta. Cum să schimb asta? Trebuie să divorțez de ea ca să schimb asta?”

I-am recomandat să nu mai joace rolul „tăticului” și să înceapă să-și vadă soția ca pe un egal. Acest lucru e foarte greu pentru el. Se simte confortabil ca ea să îi fie supusă, fiindcă aceasta reprezintă o inversare a relației pe care a avut-o el cu mama lui. Îl ajută să nu se simtă atât de neajutorat în fața unei femei, căci el se apără de acest lucru.

Un bărbat cu tendințe de control este îngrozit de femei. Trebuie să dețină controlul fiindcă nu mai vrea să mai simtă vreodată copleșirea, teama, panica, furia pe care le-a simțit în tinerețe, când era obligat să se supună în fața mamei sale. Cel mai des, un astfel de bărbat alege o femeie dependentă de el, nu numai financiar, ci și emoțional.

Atât persoanele cu tendințe de împăciuire, cât și cele cu tendințe de control dau dovadă de calități de îngrijire deosebite. Totuși, un bărbat cu tendințe de control își îngrijește soția dominând-o, iar bărbatul cu tendințe de împăciuire încearcă să se adapteze perfect felului ei de a fi pentru a obține același lucru. Ambele categorii vor liniște și, poate, puțină dragoste.

Ambele tipuri de BIAM își dau seama, într-un final, că nu au fost niciodată autentici. Deseori au impresia că au creat relații de căsătorie pe care nu și le-au dorit niciodată cu adevărat. Acești BIAM s-au căsătorit ca urmare a unor tipare inconștiente, pe care și le-au dezvoltat pentru a se apăra împotriva subjugării emoționale din relația de cu mama lor. În timp ce ieșeau în oraș cu o femeie, nu s-au oprit niciodată să se întrebe: „Oare o plac? O respect?” Din contră, s-au gândit: „Pot să o mențin împăcată sau pot să o țin sub control?”

William are o adevărată criză personală. Nu vrea să mai aibă aventuri. Îi pasă de soția lui și nu vrea să o rănească. Nu e atât de narcisist încât să nu-l pot îndruma să se autoanalizeze.

Îl încurajez să discute despre cum se simte cu adevărat și să renunțe la masca pe care o poartă în fața soției sale. El crede că vrea să renunțe la căsătorie, dar atunci când merge la consiliere maritală se preface că încearcă să depășească perioada problematică. Îi spune lui Connie ce crede că vrea ea să audă, atât fiindcă nu vrea să-i facă rău, cât și fiindcă nu vrea să facă față furiei și dezamăgirii ei. Din acest punct de vedere, se comportă la fel ca o persoană cu tendințe de împăciuire.

De regulă, în cadrul procesului meu de tratament individual, evaluez și partenerul. Vreau să aflu și punctul de vedere al femeii, mai ales dacă bărbatul este narcisist sau dependent de sex. Oricum, el nu îmi va spune totul. Din spusele lui William, mă așteptam ca Connie să fie un monstru

fioros. În schimb, s-a dovedit a fi o femeie frumoasă, atentă, sensibilă și preocupată. William relatează că a fost rea și răzbunătoare. Deci e evident că are niște probleme, dar nu este un adversar implacabil. Acest mod de a o privi este proiecția reprezentării lui interioare a propriei mame.

I-am spus lui William că am ceva îndoieli și preocupări în ceea ce privește planul lui de a o părăsi pe Connie. „De ce pleci?" l-am întrebat. „Notează motivele pentru care vrei să pleci și notează și pierderile pe care te aștepți că le vei suferi." L-am rugat să se vizualizeze în anul de după divorț, stând singur în apartament. „Cum te simți? Asta îți dorești? Du-te acolo. Imaginează-ți situația." A început să plângă. Ar suferi pierderi semnificative. Cu siguranță i-ar fi dor de copii.

Principalele reguli pe care încerc să le prezint persoanelor cu tendințe de control, așa cum este William, sunt:

Recomandări pentru BIAM cu tendințe de control

1. Cunoaște-te pe tine însuți.
   - Învață să fii autentic. Conectează-te cu ceea ce simți și ceea ce crezi cu adevărat.
   - Gestionează-ți teama și furia într-un context terapeutic.

2. Fii onest.
   - Comunică părțile importante și relevante ale propriei personalități. Nu încerca să-ți manipulezi partenera sau să-i gestionezi sentimentele.
   - Renunță la relațiile extraconjugale. Nu o părăsi pentru altă femeie, fie ea reală sau imaginară.
   - Asumă-ți egocentrismul și narcisismul. Învață să oferi, nu doar să iei.

Loialitatea necorespunzătoare și persoanele nesigure

Experiența subjugării emoționale din copilărie îi face pe BIAM să fie mai expuși unei loialități necorespunzătoare. Am văzut acest lucru din dilema profesională a lui Arthur în Capitolul 8. Atunci când situația profesională, socială sau maritală este proastă, BIAM tind să devină mai loiali și nu au de gând să plece, chiar dacă au luat o serie de măsuri rezonabile și au văzut că acestea nu au generat nicio îmbunătățire. Din acest motiv, este extrem de important ca BIAM să stabilească și să respecte termeni de neîncălcat pentru fiecare dintre relațiile lor.

De asemenea, experiența înlănțuirii emoționale le reduce acestor bărbați capacitatea de a identifica și de a fi precauți la persoanele egoiste și exploatatoare. Prin urmare, se întâmplă frecvent ca BIAM să nu vadă semnele pe care le arată cineva care le-ar putea face rău sau care i-ar putea exploata. Ei învață să nu țină cont de propriile sentimente sau reacții față de oameni. Nu își dau seama atunci când se află în preajma unei persoane nepericuloase și nu percep semnalele de pericol. Parcurgeți textul din caseta următoare pentru a afla o serie de recomandări.

Cum să ai o relație conștientă

Un bărbat cu familie își va organiza cu siguranță viața în jurul nevoilor soției și copiilor, însă o persoană cu tendințe de împăciuire va întâmpina greutăți în a se autoapăra. Persoana cu tendințe de control merge în extrema opusă, separându-se de propriul simț al responsabilității și detașându-se. Ambele modele – absența autoapărării și detașarea – sunt distructive pentru relații și familii. Persoanele cu tendințe de împăciuire și cele cu tendințe de control ar trebui să se axeze, în terapie, pe modelele pe care le aplică în viața lor de zi cu zi.

Persoanele sigure

1. Tind să își exprime sentimentele în maniere moderate și rezonabile.
2. Tind să dea dovadă de compasiune, înțelegere și empatie atunci când îți împărtășești sentimentele cu ei.
3. Își manifestă interesul pentru tine, pentru ceea ce faci și pentru cum te simți.
4. Sunt dispuse să își negocieze relația. Te informează dacă sunt de părere că există o problemă între voi. Sunt interesate să știe ce părere ai despre comportamentul lor, dacă ți se pare că este vreo problemă.
5. Le este clar cine sunt, ce cred și ce intenții au.
6. Sunt o companie plăcută. Știi ce gândesc cu adevărat.

Persoanele nesigure

1. Tind să nu își dezvăluie sentimentele sau, dacă o fac, tind să exagereze. Fie amenință, ca să te simți intimidat, fie se martirizează, ca să te simți vinovat.
2. Nu dau dovadă de prea multă empatie. Le este greu să fie sensibile la punctul de vedere al altcuiva.
3. Sunt egocentrice și interesate doar de propria persoană. Deturnează întotdeauna discuția către propria persoană.
4. Nu negociază într-o relație. Nu au un bun istoric al relațiilor. Au doar puțini prieteni sau doar prieteni supuși sau dominanți.
5. Nu își exprimă clar motivele, intențiile și angajamentele. Dau vina pe alții când nu sunt bine înțelese.
6. Nu vi se par „în regulă”. De exemplu, narcisiștii te vor face să te simți inadecvat și nesigur pe tine, ca răspuns la nevoia lor de a domina și la incapacitatea lor de a te recunoaște ca o persoană separată, cu nevoi și dorințe diferite de ale lor.

Ambele tipuri de BIAM ar trebui să nu se avânte cu viteză mare într-o relație și să facă efortul de a decide dacă le place o femeie înainte de a-și

asuma un angajament față de ea. Ar trebui să precizeze în mod explicit ce își doresc, întocmind un plan al relației. Ar trebui să devină conștienți de tiparele lor comportamentale prin terapie și, dacă se află deja într-o relație serioasă, prin consiliere de cuplu.

Un BIAM care dorește o relație de calitate cu o femeie trebuie să îndeplinească trei sarcini:

Recomandări pentru o relație de calitate cu o femeie

1. BIAM trebuie să se elibereze de sub controlul experiențelor sale de înlănțuire afectivă. BIAM este atât de obișnuit să răspundă nevoilor femeii sau să preia controlul, încât nu a învățat că persoana respectivă este de fapt alături de el. Trebuie să învețe să creadă în posibilitatea unei legături sigure, bazată pe iubire, și că nu trebuie să se apere fiind împăciuitor sau preluând controlul. Trebuie să nu mai fugă apelând la fantezii sau la o altă femeie.

2. BIAM și partenera sa trebuie să gestioneze tendința lui de a-și proiecta sentimentele din trecut asupra relației. În mod intuitiv, BIAM va simți nevoia de a se îndepărta sau de a se distanța de parteneră, deși, de fapt, el vrea să fugă de propria mamă.

3. Trebuie răspuns la următoarea întrebare: Problemele legate de subjugarea emoțională ale unui BIAM perturbă o relație care poate fi excelentă, sau relația ar trebui să înceteze fiindcă acest bărbat și această femeie nu sunt potriviți unul pentru celălalt?

Acest capitol și cel precedent s-au axat pe nevoile BIAM: cum poate avea relații mai bune cu părinții, frații, partenerele și alții. Următorul capitol abordează direct nevoile partenerelor BIAM. Aici sunt oferite răspunsuri la întrebări care mi se adresează frecvent în legătură cu relațiile și cu terapia.

13

Să rămân în relație sau să renunț?

Și alte întrebări din partea femeilor cuplate cu BIAM

Partenerele BIAM îmi adresează numeroase întrebări: Să rămân în relație sau să renunț? Ce să fac și ce să evit ca să îmbunătățesc relația? Cum să-l conving să meargă la terapie și ce să fac în perioada asta? Ce să fac dacă sunt amanta unui bărbat căsătorit, înlănțuit afectiv de mamă, care vrea să-și părăsească soția și să se însoare cu mine? Și așa mai departe. La toate aceste întrebări și la altele voi răspunde în acest capitol.

Dar, mai întâi, chiar ești cuplată cu un BIAM? Chestionarele anterioare au fost elaborate din punctul de vedere al bărbatului. Cel de față ia în considerare perspectiva partenerei.

Răspunde cu da sau nu la fiecare întrebare. Cu cât răspunzi afirmativ la mai multe întrebări, cu atât sunt șanse mai mari să fi cuplată cu un BIAM.

Ești cuplată cu un BIAM?

1. O lasă pe mama lui să se amestece în relația voastră?
2. Face ceea ce îi spune mama lui, chiar dacă ar fi trebuit să se consulte cu tine mai întâi?
3. După ce merge în vizită la mama lui sau vorbește cu ea la telefon, este iritabil, critic sau distant față de tine?
4. Ți se pare că face tot posibilul ca să nu te întâlnești cu mama lui?
5. Mama lui te critică atunci când vorbește cu el sau chiar direct cu tine?
6. Îi este greu să își asume angajamente simple, de exemplu să iasă la film sau la cină?
7. Ți se pare sensibil în legătură cu faptul că nu vrea să fie „controlat”?
8. Spune des lucruri precum „nu mă presa” atunci când încerci să vorbești despre viitorul relației dintre voi?

9. Nivelul lui de interes și de atenție pentru tine a scăzut constant, fără vreun motiv aparent?
10. Ți se întâmplă des să te simți nesigură în ceea ce privește importanța ta pentru el și te repede atunci când încerci să discuți cu el acest subiect?

Să rămâi sau să renunți la relație?

Pentru a lua decizia corectă de a rămâne sau de a renunța la relație, partenera unui BIAM trebuie să fie realistă și curajoasă. A fi realistă înseamnă să știe că lucrurile nu se vor „schimba pur și simplu". Promisiunile deșarte și iluziile nu sunt suficiente. A fi curajoasă înseamnă să fii capabilă să riști să pui capăt relației. Este posibil ca principala ta frică să fie legată de faptul că partenerul înlănțuit afectiv de mamă nu te iubește suficient pentru a se schimba. Cu toate acestea, dacă știi clar ce trebuie să se întâmple ca să rămâi și ce motive te vor face să pleci, îți poți consolida sau salva relația.

Crearea acestei clarități este aspectul cel mai important. Limitele pentru partenera unui BIAM sunt practic cele descrise în Capitolul 11. Totuși, partenera unui astfel de bărbat este îngrijorată, cel mai frecvent, de absența unui angajament clar. Dacă bărbatul pur și simplu nu vrea să se schimbe și să-și asume angajamente, în pofida tuturor eforturilor tale de a-ți păstra răbdarea, poți avea nevoie de limite pentru a-ți clarifica atât ție cât și lui, până unde ești dispusă să mergi. Nu ar trebui să folosești aceste limite pentru a-ți controla partenerul sau pentru a-l obliga la un angajament, ci pur și simplu ca limite atât pentru tine, cât și pentru el. Limita este o reamintire respectuoasă a propriilor nevoi, nu o amenințare.

Puteți spune „Chiar m-am simțit bine în această relație. Îmi place de tine. Însă mi se pare dificil faptul că o pui pe mama ta înaintea mea în mod regulat, că o lași să ne întrerupă momentele speciale și că îți anulezi întâlnirile cu mine când ea te-a chemat să o ajuți în ultimul moment. Nu pot trăi așa. Cred că încă putem îmbunătăți situația. Aș vrea să te rog să mergi la terapie în legătură cu relația cu mama ta. Dacă nu poți să faci progrese în sensul acesta în următoarea lună, nu pot rămâne cu tine. Nu vreau să te bat la cap, deci n-o să mai deschid subiectul. Am nevoie să-mi arăți că iei în serios

această problemă.” Acum el e responsabil. Știe ce trebuie să facă pentru a te păstra în viața lui. În această lună, îți pregătești plecarea. Poți să-ți cauți alt apartament, să te asiguri de sprijinul prietenilor, să-ți asiguri independența financiară. Nu aștepți să vezi ce se rezolvă. Te pregătești să-ți confirmi afirmațiile prin fapte.

De asemenea, recomand ca partenerele BIAM să-și întocmească propria versiune a planului relației (vezi Capitolul 12), indiferent dacă doar speră la o relație serioasă sau au în spate o căsătorie îndelungată.

Pentru stabilirea limitelor și întocmirea planului relației, poți avea în vedere variante ale trăsăturilor prezentate în următoarea casetă. Aceste calități sunt esențiale pentru capacitatea unui BIAM de a susține o relație, cu atât mai mult de a avea o relație bună cu tine. De asemenea, trebuie să te gândești ce fel de BIAM ai alături: unul cu tendințe de împăciuire sau unul cu tendințe de control (vezi Capitolul 12). Dacă încerci să determini o persoană cu tendințe de împăciuire să meargă la terapie înainte să se epuizeze, cel mai probabil va asculta, însă doar ca să-ți facă pe plac. Apoi, succesul va depinde de capacitatea lui de a-și depăși autonegarea.

O persoană cu tendințe de control poate fi fermecătoare și atrăgătoare, dar când începe să nu mai fie mulțumit, primul impuls al unui astfel de bărbat este să găsească o altă femeie. Indiferent de tipul de BIAM cu care ai de-a face, trebuie să te asiguri că este dispus să conștientizeze problemele asociate cu mama sa. Astfel, un istoric de introspecție este un semn bun.

Calități pe care trebuie să le cauți la un BIAM

1. Este de încredere și face ceea ce spune că va face.
2. Nu e prea fermecător și serviabil mult prea repede.
3. E dispus să negocieze cu tine. Nu se axează întotdeauna pe propria persoană. E respectuos dacă te simți insultată.
4. Nu e întotdeauna împăciuitor și conciliant. Își manifestă preferințele și are limite.
5. Este lămurit în legătură cu propriile convingeri, știe ce vrea și încotro se îndreaptă (familie, carieră etc.), fără a fi prea rigid. Această claritate îți permite să iei decizii informate cu privire la măsura și la modul în care dorești să-ți repari relația cu el.

6. Este matur și responsabil. Joaca e importantă pentru el, dar nu e lucrul cel mai important.
7. Dă dovadă de angajament în aspecte semnificative ale vieții lui.
8. Este umil și poate fi vulnerabil față de dumneavoastră. Pare dornic să solicite ajutor din exterior pentru problemele personale, dacă ar avea nevoie.

Capacitatea de claritate și de conectare a unui BIAM va depinde de gradul lui de separare față de mama sa. Cu cât este mai separat (sau este dispus să devină), cu atât va fi mai capabil să își asume angajamente. Dacă BIAM nu înregistrează progrese în ceea ce privește problemele sale legate de înlănțuire afectivă, ai practic doar două opțiuni: accepți sau te desparți de el. Cum îți poți da seama dacă faceți progrese? Pe o perioadă de (să zicem) un an, ar trebui să acorde mai puțină importanță mamei lui și mai multă ție, astfel încât să nu te mai îndoiești de locul pe care îl ocupi în viața lui. Ar trebui să înceapă să ia atitudine în fața mamei lui dacă aceasta te critică sau se amestecă în mod direct în relația voastră. Ar trebui să își analizeze propriul comportament în context terapeutic, să renunțe la relațiile extraconjugale și să depună eforturi pentru a-și înceta dependențele.

Desigur, propria ta disponibilitate și capacitate de a fi alături de el pe parcursul îndelungatei perioade de recuperare reprezintă un factor care determină cum îți stabilești termenii de neîncălcat în relație. De asemenea, dacă ignori realitatea și nu ai grijă de tine, eventual dacă ajungi să te axezi doar pe nevoile lui, trebuie să apelezi și tu la sprijin de specialitate. Prima ta preocupare ar trebui să fie: Funcționează relația pentru tine?

Întrebări pe care mi le adresează frecvent femeile cuplate cu BIAM

Femeile cuplate cu BIAM vin deseori la mine pentru a-mi cere informații de bază. Iată întrebările care mi se adresează cel mai des, precum și răspunsurile mele.

Nu e un semn bun ca un bărbat să fie apropiat de mama lui? Da. De regulă, e un semn bun. Când un bărbat e apropiat de mama lui, acest lucru sugerează, de regulă, că va putea avea o legătură bună cu o parteneră romantică. Dar un bărbat înlănțuit afectiv de mama lui e altfel. Locul pe care ar trebui să îl ocupe partenera în inima unui BIAM e ocupat de mamă. Nu îți este accesibil.

Se retrage datorită faptului că îl presez? Nu. Se retrage fiindcă are fobie de angajament și fiindcă te confundă, în mod inconștient, cu mama lui. Totuși, dacă te-ai înfuriat și ai devenit agresivă în încercările de a-l face să-și asume un angajament, este posibil ca el să se retragă din cauza ta. Poate ar fi util să încerci o altă strategie de a-ți exprima dorința de a vedea angajament din partea lui. De exemplu, ai putea clarifica limitele cu el, într-o manieră calmă și iubitoare.

Cum îl pot face să fie mai implicat? Nu poți. Ambivalența lui nu are legătură cu tine și nu o poți repara direct. Totuși, dacă îl înțelegi și ai răbdare (cu condiția ca el să lucreze la problemele legate de înlănțuirea afectivă de mama sa), îl vei ajuta să te vadă într-o manieră pozitivă și sigură, nu ca obiect al sentimentelor sale proiectate.

Ar trebui să îl presez să își gestioneze problemele legate de înlănțuirea afectivă de mama sa? Nu, nu ar trebui. Cu cât îl presezi și îl confrunți mai mult, cu atât îl vei face să simtă că ești mama lui, că îl controlezi și că îi limitezi autonomia. Totuși, poate fi nevoie să îți stabilești (sau să îți restabilești) termenii de neîncălcat cu el, ca să înțelegeți amândoi că, dacă nu se schimbă, nu poți rămâne în relație. Fii onestă și iubitoare, dar nu-l presa la nesfârșit. Termenii de neîncălcat te scapă de nevoia de a-i reaminti în permanență.

Să încerc să fiu înțelegătoare și de ajutor? Dacă te afli într-o relație negociată și lucrați împreună la problemele legate de înlănțuirea lui afectivă față de mamă, o atitudine blândă și înțelegătoare poate fi foarte utilă pentru amândoi. Totuși, trebuie să ai grijă să nu transformi o atitudine înțelegătoare și de ajutor într-o formă de negare, pentru a evita conflictul de a-i spune ceea ce simți.

Ce ar trebui să fac atunci când o lasă pe mama lui să se amestece între noi? Nu îl înfrunta direct. Trebuie să abordezi problema cu calm. Informează-l care sunt limitele tale. Explică, dar nu exploda. Atunci când limita este încălcată, explică limpede ce s-a întâmplat. De exemplu, spune-i: „Mă deranjează faptul că, din nou, ai lăsat-o pe mama ta să ne întrerupă. Te-am

rugat să nu răspunzi la telefon atunci când suntem împreună. Cred că va trebui să te rog să mă duci acasă.” De asemenea, poți alege să nu deschizi subiectul la momentul respectiv, ci să-l aduci în discuție mai târziu, de exemplu într-o sesiune comună de terapie.

Cum să am o relație cu mama partenerului meu, care este înlănțuit afectiv de ea? Trebuie să reții că ea te va vedea drept o concurentă, drept o persoană care încearcă să-i „fure” fiul. Ești o amenințare. Prin urmare, nu poți avea o relație normală cu ea, indiferent dacă îți este soacră sau doar mama prietenului. Va trebui să păstrezi o distanță respectuoasă. De fapt, ea îți poate fi inamică, în mod evident sau pe ascuns, și poate depune eforturi pentru a îți submina relația cu fiul ei. Trebuie să discuți în mod explicit cu partenerul tău, care este înlănțuit afectiv de mama sa, despre modul în care vei gestiona situația. Este în regulă să îi ceri să îi spună mamei sale că nu dorește să audă comentarii negative despre tine. Dacă el nu e dispus să facă acest lucru, îi este loial ei, nu ție. Acesta nu este un semn bun pentru relația voastră.

Uneori, după ce ai stabilit o relație trainică, de lungă durată cu fiul ei, de exemplu o căsătorie, mama poate ceda în fața realității și se poate hotărî să închegheze o legătură pozitivă cu tine. Poți rămâne deschisă la această oportunitate, dar păstrează o distanță respectuoasă. Nu încerca să fii prea apropiată de ea pentru a-ți contracara teama că te va respinge sau că nu vei părea „drăguță”. O mamă dominantă va avea tendința să se amestece dacă îi permiți să se apropie prea mult.

Ce să fac dacă umblă cu alte femei? Se întâmplă frecvent ca un BIAM să „țină legătura” cu alte femei, ca parte a comportamentului său de evitare a unui angajament deplin. Dacă bănuiești că iese cu alte femei, trebuie să-l întrebi deschis. Unele persoane cu tendința de control își trăiesc viața în minciună și „din floare în floare”. Dacă ești sigură că se întâlnește cu altcineva, dar nu recunoaște, este posibil să trebuiască să ai încredere în propria intuiție. Stabilește o limită clară și, dacă situația nu se ameliorează, pune capăt relației.

Dacă bănuiești că iese cu alte femei, dar nu dorești să deschizi discuția, ar trebui să mergi la terapie pentru a afla ce anume te împiedică să te protejezi. Cel mai probabil ai o problemă care te împiedică să înfrunți faptul că ți-a fost trădată încrederea. Vezi discuția despre „trădarea legăturilor apropiate” din Capitolul 8.

Când ar trebui să decid că pun capăt relației?

Trei situații te-ar putea determina să pui capăt relației cu un BIAM:
1. Partenerul refuză să recunoască sau să ia măsuri în ceea ce privește relația cu mama sa.
2. Iese cu alte femei și refuză să renunțe la ele și să caute ajutor.
3. Istoricul tău personal sau resursele interioare nu îți permit să rămâi alături de el o perioadă îndelungată, până la vindecare.

Întrebări privind terapia

Iată cele mai frecvente întrebări pe care mi le adresează partenerele BIAM în legătură cu terapia, precum și sugestiile pe care le ofer de obicei.

Cum să îmi determin partenerul să meargă la terapie? În primul rând, trebuie să recunoști divergențele. Spune-i: „Noi doi avem câteva diferențe de opinie în legătură cu relația cu mama ta și cu modul în care ne afectează relația noastră. Te iubesc și aș vrea ca relația noastră să continue. Ce zici dacă mergem să vorbim cu un specialist care să ne poate ajuta să rezolvăm problema? Putem primi o opinie din partea unui terț obiectiv.” Astfel, nu spui că îl consideri bolnav. Nu îl confrunți cu privire la comportamentul față de mama lui, doar spui că aveți diferențe de opinie. Nu îl obligi să admită că a „greșit”. Într-o astfel de situație, vei adopta, probabil, o poziție mai neutră decât ceea ce simți cu adevărat. L-ai putea întreba dacă ar fi de acord să mergeți la șase sesiuni de terapie, doar ca să vezi dacă acest lucru vă poate ajuta să comunicați. Astfel, folosești termenul neutru „să discutăm”, în loc de „să schimbăm”.

În al doilea rând, ar trebui să găsești un terapeut de cuplu și să suni pentru a programa ședința la o oră care vă convine amândurora, astfel încât să nu aibă nicio scuză să nu se prezinte. Dacă nu vrea să meargă deloc cu tine, mergi singură ca să discuți situația. El ți se poate alătura la o ședință ulterioară.

În final, poate că ar fi util ca el să meargă la terapie individuală. Povestea lui Sonny și Anne din Capitolul 1 ilustrează acest proces.

Dacă recunoaște problema de la început, cel mai bine ar fi să-l convingi să meargă la terapie individuală imediat, iar după ce este lămurit cu ce se confruntă, să faceți și ședințe comune. Cel mai des se întâmplă ca el să nu recunoască faptul că are o problemă, iar tu să-l convingi să vină cu tine să discutați despre „diferența de opinie”.

Cum mă pregătesc pentru prima ședință comună? Desigur, te va preocupa participarea la prima ședință comună. Dacă faceți mai întâi terapie individuală, iar apoi terapie comună, terapeutul ar trebui să vă ajute să înțelegeți ce ar trebui să se întâmple astfel încât rezultatele să fie bune pentru tine, pentru partener și pentru relație. Explorează cu terapeutul tău posibilitățile pentru acea primă ședință. Următoarele întrebări și răspunsuri îți vor arăta la ce te poți aștepta.

Ce se va întâmpla la terapia comună? Cel mai probabil, terapeutul va începe prima sesiune rugându-vă pe amândoi să vă exprimați divergențele sub forma unor afirmații privind ceea ce simțiți sau ceea ce observați. Cele mai folosite formule sunt: „Când faci asta, eu simt asta. Când discut despre asta, se întâmplă asta.” Un bun terapeut de cuplu vă va învăța acest mod de a vă prezenta problemele chiar de la început. Poți să-ți exprimi și propriile sentimente în legătură cu relația, dar este posibil ca o astfel de atitudine să fie contraproductivă.

Harville Hendrix descrie această abordare în cartea sa *Getting the Love You Want: A Guide for Couples*. Nu spui „E prea apropiat de mama lui. E băiatul mamei. E un bebeluș.” Spui, în schimb, „Sunt îngrijorată de faptul că relația soțului meu cu mama sa ne afectează căsnicia. Avem o diferență de opinie în legătură cu asta. Aș vrea să vă spun cum se vede și cum se simte asta din perspectiva mea.”

În pofida pregătirilor, uneori un cuplu nu va face altceva decât să se plângă în timpul ședinței. Într-o anumită măsură, acest lucru este bun. Dar o furtună de nemulțumiri acumulate de-a lungul a zece ani este copleșitoare. De asemenea, este posibil să proiectezi în mod nedrept asupra partenerului tău aspecte din propriul trecut. Atunci când te implici într-un dialog de cuplu ar trebui să îți ordonezi nemulțumirile astfel încât să le poți aborda pe fiecare constructiv, nu pur și simplu să le reverși pe partener.

Ce să fac cu furia mea justificată? Știu că este greu, dar trebuie să înveți să-ți folosești furia constructiv. Dacă îți exprimi dezamăgirea aducând învinuiri, partenerul tău se va închide în propria carapace și nu va mai ieși. Încearcă să faci un pas în spate și să vezi totul din punctul său de vedere. E în

impas. Nu e bărbatul care „nu vrea să vadă”, ci bărbatul care „nu poate să vadă”. Așa i s-a întâmplat și lui Sonny în Capitolul 1. Dacă insiști asupra faptului că are o problemă, vei câștiga bătălia exprimării sentimentelor, dar vei pierde războiul îmbunătățirii relației.

Terapeutul nu ar trebui să vă permită niciunuia dintre voi să atace, să critice sau să umilească. S-a demonstrat că relațiile de succes sunt caracterizate de un nivel ridicat de comunicare pozitivă, chiar și în cazul dezacordurilor, după cum se arată în cartea *The Seven Principles for Making Marriage Work* de John Gottman și Nan Silver.

O persoană atacată devine defensivă și nu este dispusă să facă schimbări sau compromisuri. Pe de altă parte, nu e util nici ca terapeutul să vă invalideze preocupările. Ar trebui să vă puteți exprima toate sentimentele și îngrijorările. Terapeutul ar trebui să vă încurajeze să faceți acest lucru, dar să nu vă lase să atacați sau să urlați. În caz contrar, va trebui să găsiți alt terapeut.

Totuși, furia ta este importantă. Poți profita de energia pe care ți-o oferă. Folosește-o pentru a stabili limite. Folosește-o pentru a vedea lucrurile clar. Folosește-o pentru a te motiva să îți scrii planul relației.

Și dacă nu pot? Încerc să mă opresc, dar îmi tot vin în cap nemulțumirile din trecut. Ce să fac? Dacă nu reușești să depășești intensitatea resentimentelor și furia și să acționezi constructiv, este momentul să mergi la terapie individuală. Depune eforturi pentru a-ți prezenta durerea și furia într-o manieră responsabilă și constructivă. Poate că relația ta a stârnit sentimente din trecut care sunt proiectate asupra prezentului. Cu cât reacția este mai intensă și repetitivă, cu atât sunt mai mari șansele ca ea să declanșeze ceva în emisfera dreaptă a creierului, exprimând sentimente îndelung reprimate. Aceste reacții intense și repetitive sunt indicatori de diagnostic (semnale de alarmă), ce le arată terapeuților că reacția vine din trecut.

Poate că îți amintești de ceva din copilărie, când cineva te-a rănit sau te-a trădat. Deoarece energia actuală se revarsă asupra partenerului tău, energia din trecut îl poate avea ca obiect pe tatăl tău. De asemenea, ea se poate datora și unei relații de subjugare față de propria mamă. Îi spui partenerului, apoi trebuie să îi spui iar și iar și iar. Motivul pentru care nu poți renunța la asta în prezent este deoarece persoana care trebuie să te audă și să îți răspundă nu este acolo.

Atunci când simți că, orice ar face partenerul tău, nu este suficient – chiar dacă demonstrează că se schimbă – este posibil să proiectezi sentimente din trecut.

În consilierea de cuplu, pentru a ajuta partenerii la stabilirea unui punct de vedere care include trecutul, aș putea spune: „Mi se pare că ești cu adevărat supărată și nu poți renunța la gândul ăsta, mi se pare că ai o fixație. La ce crezi că se referă fixația asta? Ești cumva speriată că nu își va rezolva niciodată problema?” Apoi m-aș putea adresa partenerului: „Vezi cât de mult îi pasă de relația dintre voi? Poți să o liniștești arătându-i că ești pregătit să privești problema cu seriozitate?”

Dacă el este pregătit să se autoanalizeze și să lucreze la problemele legate de înlănțuirea afectivă de mama lui, dar ți se pare că această încercare nu reprezintă un efort suficient, te-aș putea întreba de unde provine această dificultate de acceptare din partea ta. Te-aș ruga să îți transformi nemulțumirile în îngrijorări, spunându-i partenerului tău: „Mă îngrijorează faptul că relația cu mama ta va interveni între noi” și „Observ că, atunci când se întâmplă *asta*, mă tratezi *așa*.” Această schimbare a punctului de vedere diferă față de o reacție critică și furioasă.

Înțeleg că îți cer mult. Poate că ai făcut față comportamentului frustrant și enervant al unui partener BIAM timp de ani de zile. Este de înțeles că ai devenit furioasă și nemulțumită. Poate că ți se pare că au trecut zece ani degeaba și ai atât de multe resentimente încât îți este greu să treci peste ele. Acesta e un moment cheie pentru tine. Dacă nu poți încerca să renunți la aceste resentimente perpetue, ți-ar putea fi greu să înțelegi schimbările pozitive care au loc. Este posibil să trebuiască să pleci pentru a evita o relație cronic distantă, de opoziție sau de dispreț, să îți oferi șansa să jelești pierderile pentru ca apoi să începi de la zero.

Când te confundă cu mama lui

Atunci când îți răspunde cu furia, distanțarea și ambivalența pe care le-a simțit în copilărie – sau, mai degrabă, pe care nu și-a permis să le simtă în copilărie – te confundă cu mama lui. Sonny din Capitolul 1 se purta așa cu Anne. Cum se poate întâmpla acest lucru? Clientul meu Mike îți va descrie această experiență.

Ieșeam cu Alice. Avusesem greutățile noastre, dar lucrurile mergeau destul de bine. Ne vedeam de două-trei ori pe săptămână. Ne țineam de mână, făceam dragoste, ieșeam în oraș, ne distram, mergeam la film. Îmi aduc aminte foarte clar de o zi anume. Făcuserăm dragoste în ziua precedentă. Ne ținuserăm de mână. Făcuserăm ceea ce făceam de obicei. Între întâlnirea respectivă și întâlnirea următoare, care s-a întâmplat după două zile, m-a sunat mama. A fost una dintre acele predici pline de învinuiri, de tipul ce-am-făcut-să-merit-asta. Eram obișnuit cu ele și n-am crezut că mă va afecta prea tare. Dar apoi Alice m-a luat de mână în timp ce mergeam pe stradă și n-am avut chef să o țin de mână mai mult decât aș fi avut chef să sar într-o prăpastie. Pur și simplu n-am putut să o țin de mână. Mi se părea dezgustător. Eram furios pe ea și nu știam de ce. Dintr-o dată, totul se schimbase, iar eu nu aveam ce să fac. La puțin timp după asta ne-am despărțit.

Povestea lui Mike este o descriere clară a modului în care o întâlnire cu mama poate afecta sentimentele unui BIAM față de prietena sau de soția sa. Dar poate fi „stârnit” în acest fel chiar dacă mama nu îl sună. Întâlnirea poate fi în mintea lui. De unde poți știi când primește o astfel de vizită mentală din partea mamei? Cel mai bun semn este o schimbare subită a sentimentelor lui, o retragere sau o izbucnire rapidă „nemotivată”.

Cel mai bun mod în care te poți apăra de această proiectare a sentimentelor partenerului tău este să înțelegi că proiectează, asupra ta, sentimentele pe care le are pentru mama lui. Poate fi util să înțelegi acest lucru, ca să nu absorbi integral această forță a proiectării sentimentelor. Puteți învăța amândoi să priviți lucrurile din perspectiva corectă. Atunci când el face o astfel de proiecție, îi poți spune: „Mă doare când spui asta. Nu am făcut nimic ca să provoc asta. Dacă vrei să discutăm altădată, spune-mi.” Uneori le sugerez clienților să-și închipuie că au în mână un panou de plexiglas, așa cum au polițiștii, ca să oprească proiecțiile.

Conștientizarea îți permite, de asemenea, să dai dovadă de sensibilitate și de blândețe atunci când partenerul își revine după întâlnirea cu mama lui. Blândețea, în antiteză cu presiunea sau cu confruntarea, îl va ajuta să te diferențieze de mama lui. Idealul este ca el să fie conștient de tendința lui de a proiecta. Apoi, amândoi puteți fi de aceeași parte a baricadei atunci când el își revine.

Terapia de cuplu este un loc bun pentru lămurirea situației după o întâlnire în care el te-a asimilat cu mama lui. Dacă nu își dă seama ce face,

trebuie să-și dea seama. O conștientizare mai bună este o forță puternică de vindecare.

Dacă nu caută ajutor, sunt mici șansele ca relația voastră să se schimbe în bine. Poveștile lui Sonny și Anne (Capitolul 1), Sam și Carol (Capitolul 5) și Warren și Judy (Capitolul 6) sunt exemple ale modului în care mai multe cupluri s-au apropiat cu succes, fiind mai conștiente și, prin urmare, îmbunătățindu-și relația. Tony și Elizabeth (Capitolul 3) s-au despărțit fiindcă Tony nu și-a putut gestiona problemele, iar Elizabeth nu era dispusă să trăiască într-o relație defectuoasă. Freddy (Capitolul 7) a văzut lucrurile clar și a hotărât că trebuie să divorțeze atunci când și-a dat seama că Angela nu va evolua odată cu el.

Propriile tale dificultăți

Se întâmplă des ca partenera unui BIAM să aibă propriile ei probleme. Uneori descopăr că partenera unui astfel de bărbat a trecut ea însăși printr-o experiență de subjugare, față de propria mamă, față de tatăl ei sau față de amândoi, și că este posibil ca ea să își evite propriile sentimente de acest gen proiectându-le asupra partenerului.

Faptul că problemele individuale ale partenerilor sunt „alese” să creeze cel mai mare potențial de conflict, dar și cel mai mare potențial de vindecare este un clișeu al terapiei relațiilor. Acest aparent paradox este recunoscut de Harville Hendrix în abordarea sa asupra terapiei relațiilor numită Imago. De exemplu, o femeie se poate căsători cu un bărbat care are unele trăsături negative ale tatălui ei, deși a jurat că nu va face asta niciodată. La rândul său, bărbatul a ales o femeie care are unele dintre cele mai rele caracteristici ale mamei lui. Căsătoria conduce la conflicte, dar aceste conflicte sunt mesaje din trecut care lămuresc ce aspecte trebuie vindecate la fiecare partener. Terapia Imago susține că această întrepătrundere a problemelor partenerilor este un element de bază al procesului de recuperare, după cum se arată în cartea lui Hendrix, *Getting the Love You Want*.

Conform principiilor integrității și pragmatismului, trebuie să ții cont de propria contribuție la problemele care îți îngreunează relația. Întotdeauna este o idee bună să îți analizezi propriul trecut – și propriile relații din trecut – pentru a depista sursele de provocări. „Vina”, ca provocare în relații, rareori

aparține doar unui singur partener, deși se întâmplă des ca partenerul celălalt să creadă acest lucru.

Falsa promisiune a situației de a fi „cealaltă femeie”

Îți mai aduci aminte de Martha din capitolul precedent, „cealaltă femeie” a lui Robert? Ea credea că Robert va rămâne cu ea fiindcă era foarte amabil și o iubea cu adevărat. Asta era o iluzie. Acționau forțe inconștiente puternice, iar ea nu avea cum să realizeze o schimbare atât de profundă în partenerul său înlănțuit afectiv de mamă.

Ea își crease o imagine falsă a disponibilității lui. El îi declarase iubirea eternă, pe care nu o putea avea cu soția lui. Ceea ce Martha nu a văzut a fost că ea urma să devină femeia de care el voia să scape după divorț, atunci când ea a început să vrea ca el să își asume un angajament. Iubitul dedicat și pasional era doar o mască a sinelui fals al lui Robert.

Consecințele au fost negative pentru Martha din mai multe puncte de vedere. A contribuit la a provoca daune semnificative, făcând rău unei femei nevinovate și copiilor acesteia. Nu a obținut ceea ce i se promisese. Robert îi spusese că ea era „singura” femeie pentru el, dar nu a mai fost atât de sigur odată ce ea a devenit disponibilă. Iluzia comună de dragoste și libertate s-a prăbușit în fața realităților crude ale „obligației de loialitate”.

Îmbunătățiți relația sau lăsați-o să se termine

Nu aștepta pasiv, în speranța că lucrurile se vor îmbunătăți. Ia măsuri pentru a-ți îmbunătăți relația. Proactivitatea te va conduce la răspuns. Fie relația va deveni mai bună, fie vei înțelege că este nevoie să se încheie. Oricare dintre concluzii va fi mai bună decât să rămâi în cumpănă și să nu știi ce poți face. Toate poveștile din Capitolele 1 - 7 descriu modul în care diferite persoane au confruntat această decizie.

Solicitați ajutor profesionist competent. Problemele partenerului tău înlănțuit afectiv de mamă sunt bariere în calea comunicării și a acțiunii. Poate că ți se va părea imposibil să le depășești pe cont propriu.

Precizează-i foarte clar ce anume dorești. Notează acest lucru în planul relației și discută cu el. Compromisul este în regulă atât timp cât nu îți trădezi nevoile fundamentale. Stabilește termene limită pentru progres. Teama că nu te iubește destul pentru a se schimba nu ar trebui să fie un obstacol. A păstra o relație proastă este, deseori, mai rău decât a-i pune capăt.

Urmărește-ți în mod activ propria dezvoltare personală. Factorul esențial pentru crearea unei relații de succes este cât de dispuși și de capabili sunteți amândoi să vă gestionați problemele într-un cadru terapeutic.



Fiindcă o mare parte a acestei cărți s-a axat pe disfuncțiile mamelor și ale taților, cred că este important să abordăm, în capitolul următor, cum ar trebui să se comporte un părinte bun.

14

Îngerii păzitori

A fi părinte este o misiune spirituală

... cea mai bună apărare pentru sănătatea fizică, psihică și spirituală a copilului nu este în primul rând atenția acordată copilului, ci dragostea nelimitată a părinților, a unuia pentru celălalt.

— Henri Nouwen, Intimacy

Părinții au misiunea spirituală de a fi îngeri păzitori în viața copiilor lor. Atunci când părinții uită de această misiune spirituală și își folosesc copiii în mod egoist, copiii pot dezvolta răni emoționale semnificative și permanente. Părinții trebuie să fie dispuși să facă orice e nevoie, inclusiv să meargă la terapie, pentru a se ridica la înălțimea așteptărilor, ca și cum ar fi cea mai importantă misiunea din viața lor – ceea ce și este.

Relația de subjugare emoțională a fiului față de mamă este o inversare a scopului și a semnificației misiunii de a fi părinte. O mamă singură, supărată, rănită se alimentează cu dragostea fiului ei pentru a-și rezolva problemele emoționale. Ea se agață de „soluție", chiar și atunci când copilul ei se străduiește să nu mai fie manipulat. O astfel de mamă încalcă esența mandatului ei spiritual.

Și tatăl are o responsabilitate sacră. El nu trebuie să-și abandoneze postul. Dacă observă că se dezvoltă o astfel de relație de subjugare, trebuie să intervină. Trebuie să lucreze împreună cu soția lui pentru a păstra legătura maritală care le protejează copilul. El trebuie să spună: „Stai puțin. Avem o responsabilitate. Nu putem pur și simplu să facem ce vrem."

Nimic din ceea ce spun în acest capitol nu ar trebui interpretat în sensul că nu cred că părinții ar trebui să fie părinți. Copiii au nevoie de îndrumare și de limite. Părinții, ca îngeri, tot stabilesc limite pentru comportamentul copiilor lor. Tot spun „nu" atunci când e nevoie. Eu nu vorbesc despre a fi permisiv.

Perspectiva mea este una spirituală: Sensul noțiunii de părinte este unul angelic. Copiii nu sunt o „comoară găsită” pe care o putem exploata. Părinții trebuie să asigure protecția fizică, emoțională și spirituală a copiilor lor.

În acest capitol vom analiza în ce mod poate o mamă să evite să-și subjuge fiul. Ofer recomandări precise atât pentru mamă, cât și pentru tată. Există două instrucțiuni de bază pentru mamă: aceasta ar trebui să învețe să-și vadă fiul ca pe o persoană separată și ar trebui să-și gestioneze propriile nevoi fără a se folosi de fiul ei pentru sprijin emoțional. Tatăl o ajută pe mamă să fie mai conștientă dacă alunecă în panta subjugării emoționale fără să-și dea seama. El îi oferă sprijin emoțional. Și, cel mai important, își ajută fiul rămânând prezent pentru el.

Mama care subjugă și mama care e destul de bună

Mama care subjugă emoțional – neglijată, abuzată sau subjugată ea însăși – personalizează reacțiile copilului ei. Ea este reactivă, nu atentă. Ea e agitată atunci când trebuie să îndeplinească nevoile bebelușului. Ea simte că are resurse limitate. Îi spune copilului: „Plângi prea mult. Tocmai te-am hrănit. Nu știu ce să fac cu tine. Ce mai vrei acum?” Chiar și în cazul unui nou-născut, simte un fel de competitivitate geloasă, ca și cum bebelușul i-ar răpi ceva. Mama care subjugă dă dovadă de puțină toleranță față de nevoile bebelușului. În frustrarea ei, ea simte *„Nu am decât atât de dat și tocmai ți-am dat ție tot”*. Întotdeauna totul este „despre ea”, nu despre copilul ei.

Mai mulți autori folosesc sintagma „destul de bună” pentru a sugera că o mamă, un tată sau o familie nu trebuie să fie „perfecți” atât timp cât stilul de a fi părinte este, în esență, sănătos.

Psihologii au multe exemple de părinți distrugători în dosarele lor. Familiile destul de bune nu sunt caracterizate de aceste modele distructive și dau naștere unor copii care nu sunt afectați emoțional. Voi folosi ocazional această sintagmă în sensul său popular, fără să încerc să ofer o definiție mai clinică.

O mamă care este destul de bună poate tolera solicitările copilului ei mult mai mult decât mama care subjugă emoțional. O mamă destul de bună este mai atentă și mai deschisă la a-și ajuta copilul să își regleze nemulțumirile. Pentru mama destul de bună, plânsetele bebelușului devin un limbaj pe care încearcă să îl înțeleagă: „Ți-e foame? Ești ud?” O mamă bună

poate fi provocată; toți părinții devin epuizați la un moment dat. Dar una e să spui „Sunt obosită; nu mai pot să fac asta” și alta e să spui „Tocmai ți-am dat ceva și vrei și mai mult! Nu mă mai deranja.” Mama care subjugă e deranjată de faptul că nevoile bebelușului par să nu înceteze niciodată.

Mama care subjugă vrea atenția copilului și reacționează dur, indignată, atunci când copilul nu i-o oferă. Dacă copilul plânge, mama devine agitată. Reacția ei este: „Nu o iubești pe mami?” Când copilul gângurește și e atent, mama îl folosește pentru a se calma. Are senzația că este o mamă bună, iar acest sentiment eclipsează faptul că are un bebeluș fericit.

Într-o anumită măsură, o astfel de reactivitate este normală, naturală și sănătoasă pentru o mamă. Situația devine patologică atunci când mama exprimă și dă dovadă de (1) impaciență cronică și repetitivă, precum și o senzație de limitare a resurselor emoționale și (2) senzația că are nevoie să o adore copilul mai mult decât îl poate adora ea pe el. E supărată, chiar furioasă, atunci când își dă seama de copil că nu-i răspunde așa cum dorește ea.

Mai târziu, când copilul vrea să exploreze, mama care subjugă va fi foarte agitată din acest motiv. Nu îl poate lăsa să umble liber. Are nevoie de el să rămână aproape. Îi spune lucruri precum: „Nu merge prea departe. O să te rănești. Stai lângă mami.” Ea spune lucrurile acestea chiar dacă copilul nu este în pericol. După cum am sintetizat deja în Capitolul 8, copilul va simți vină și rușine pe măsură ce mama insistă ca el să se plieze după nevoile ei. Copilul învață să se simtă nesigur pe el, atunci când vrea să-și urmeze impulsul natural de a fi curios și de a investiga lumea departe de mama. Devine inhibat și timid. John Bowlby, psihiatru specializat în dezvoltare, a efectuat cercetări extinse privind capacitatea mamelor de a funcționa ca un refugiu pentru un copil în explorare. El observă că, fiindcă un băiat subjugat emoțional este descurajat să exploreze lumea departe de mama sa, acesta ajunge să creadă că niciodată nu se va putea descurca singur (parafrază din cartea *A Secure Base*, p. 150).

Principiul esențial pentru a avea grijă de un copil este adaptarea. Mama ar trebui să se adapteze la nevoile copilului, nu la propriile nevoi.

Ce poate face o mamă pentru a se adapta mai mult la nevoile copilului ei? Deseori recomand cursuri sau cărți pentru părinți, astfel încât mamei să îi fie clar de ce anume are nevoie bebelușul.

Totuși, dacă mama încearcă în mod cronic sentimente de durere, de furie sau de ranchiună care nu o lasă să răspundă la ceea ce știe că are

nevoie bebelușul, recomand terapia. De asemenea, poate fi util ca mama să caute sprijin și îndrumare de la mame cărora adaptarea li se pare firească și plăcută.

Când copilul se face mai măricel, este util să îți dai seama că toți copiii trec printr-un proces în care au nevoie să vină și să plece. Ei trebuie să renunțe cu curaj la siguranța pe care le-o oferă părinții și apoi să poată reveni. O mamă ar trebui să-și lase fiul să revină fără a exploata acest lucru pentru nevoile proprii și ar trebui să-l lase să plece din nou mai târziu, când are nevoie. Ea poate găsi sprijin discutând cu o prietenă sau cu un terapeut despre felul în care o face să se simtă plecarea fiului său. Chiar și mamele destul de bune vor simți o pierdere atunci când fiii lor se îndepărtează.

Mama destul de bună tolerează mai bine explorările copilului. Ea îl supraveghează fără a-i inhiba reacțiile. Ea ar putea spune: „Chiar mi-a plăcut cum ai învățat să te joci cu prietenul tău.” Sau „Mi-a plăcut cum te-ai dus să se uiți la fluturi în grădină.” Ea se bucură de independența lui și, de asemenea, îi permite să se întoarcă și să caute confortul în brațele ei. Ea îl alintă când se simte speriat sau agitat și își deschide brațele pentru a-l lăsa să plece atunci când vrea să exploreze din nou.

În unele zile, băiețelul tău va uita cum să se lege la șireturi și va trebui să-l ajuți. Apoi, când va vrea să plece din nou să cucerească lumea, îți vei aminti cât de liniștitoare ți se părea dependența lui.

Vei simți nevoia să-l folosești pentru a umple acea parte goală din sufletul tău. Va trebui să rezişti și să-ți satisfaci nevoile în altă parte. Reține că prețul pentru băiețelul tău va fi prea mare și, în plus, nu va fi niciodată destul pentru a-ți umple golul din suflet. Ai dreptul, nevoia și responsabilitatea de a te vindeca singură. Și poți face acest lucru fără a exploata dependența fiului tău.

Ce să fac ca să nu îmi subjug fiul?

Am fost invitat la un post TV local pentru a discuta despre relația de subjugare emoțională mamă-fiu. Era puțină lume în public, așa că oamenii de la postul de televiziune au trimis câțiva membri ai personalului tehnic și administrativ ca să umple platoul. Mi-am încheiat intervenția și plecam atunci când am fost oprit de Sally, o membră a personalului:

„Vă rog”, mi-a spus ea. „Trebuie să vorbesc cu dumneavoastră.”

Avea ochii în lacrimi. Am găsit un loc liniștit în care să ne putem așeza.

„Soțul meu era alcoolic. S-a bătut cu cineva la serviciu și l-au concediat. Apoi rămânea pe acasă în fiecare zi bând bere și nu își căuta alt serviciu. Așa că l-am dat afară.”

Am dat din cap.

„Charlie e atât de dulce. Are cinci ani. Întotdeauna spun că e cel mai bun prieten al meu. Facem lucruri împreună. Mă ascultă când vorbesc. Nu mă înțelege, dar mă ascultă. Mergem la Mc Donald’s și apoi la film. Nu îl deranjează dacă e un film care-mi place mie.”

„Charlie e băiețelul dumneavoastră?”

Ea a dat din cap. „Ați spus că nu ar trebui să fie cel mai bun prieten al meu. Că i-ar face rău. Chiar așa e?”

„E mai bine pentru el să-i fiți doar mamă, nu prietenă. Va trebui să aveți grijă de el și să aveți grijă de dumneavoastră separat.”

„Cum fac asta?”



Mamele băieților de toate vârstele mă întreabă același lucru, dar mai ales mamele băieților mici. De regulă le ofer următoarele recomandări, într-o formă sau alta.

Un băiețel va vrea să aibă grijă de mama lui în mod natural, mai ales dacă o vede nefericită și singură și că nu are pe altcineva. Va vrea să facă acest lucru, dar dacă depinzi de el pentru sprijinul tău emoțional îi poți face rău, impunându-i o sarcină pentru care nu este pregătit. Dacă ți se pare că se poate întâmpla acest lucru, trebuie să îi spui clar: „Nu e treaba ta să ai grijă de mine.” Trebuie să îi repeți acest lucru oricând încearcă să facă asta. Repetă-i: „Mama e bine. Nu trebuie să ai grijă de mine.” Acest lucru va fi greu, fiindcă e drăguț să ai un băiețel care încearcă să fie de ajutor. Dacă spui aceste lucruri cu voce tare, îți va fi mai clar și ție și îl vei liniști și pe el.

În pofida avertismentelor din paragraful anterior, este important să poți analiza cu obiectivitate modul în care răspunzi preocupărilor fiului tău. Dacă ești sigură că nu depinzi de el pentru a-ți satisface nevoile emoționale neîmplinite, îngrijorarea lui pentru tine este sănătoasă și nu trebuie descurajată. Așa va învăța empatia. Ce trebuie să eviți este să depinzi de el ca să te simți bine din punct de vedere emoțional.

O mamă ar trebui să facă tot posibilul să fie conștientă de ceea ce se întâmplă cu fiul ei. Se descurcă bine la școală, atât social cât și academic? Rămâne singur acasă deseori sau are lucruri de făcut? Se „îmbolnăvește” des și nu vrea să meargă la școală? Pare prea concentrat pe tine (mama lui)? Poate că nu va spune multe despre aceste lucruri, chiar dacă este întrebat, însă ar trebui întrebat oricum. Important este ca mama să fie cât mai conștientă. Atenție: fii conștientă de semnele verbale sau nonverbale pe care ți le transmite fiul tău cu privire la faptul că întrebările tale încep să fie exagerate. Respectă-i dreptul la intimitate, atât în baie, cât și la nivel psihologic.

E normal ca o mamă singură să fie afectată de singurătate. Ar trebui să privească această situație drept o nevoie de companie din partea adulților, pe care și-o poate satisface împreună cu alți adulți. Dacă nu are adulți disponibili acasă, își poate împlini aceste nevoi la biserică, în cluburi, la alte activități cu adulți, chiar și la serviciu. Prietenii pot fi de mare ajutor pentru gestionarea singurătății.

Atunci când o mamă petrece timp cu băiețelul ei, ar trebui să se axeze pe activitățile și nevoile lui, indiferent dacă e vorba despre teme sau despre un program de televiziune. Ar trebui să-l încurajeze să se joace cu prietenii lui. Nu ar trebui să-l folosească drept însoțitor la activități de adulți. Niciodată nu trebuie să fie misiunea fiului să vindece rănile emoționale ale mamei sale, să-i ușureze povara singurătății sau să o asculte atunci când își deapănă frustrările.

Dragostea firească dintre o mamă și fiul ei

Există și o altă față a monedei. O mamă ar trebui să încerce să protejeze relația firească de dragoste pe care o are cu fiul ei. Nu ar trebui să o suprime de teamă că îl va răni. Nu este patologic ca o mamă și fiul ei să se bucure de timpul petrecut împreună, atât timp cât mama păstrează limitele de siguranță.

Un băiețel de vârsta lui Charlie se va juca deseori că este iubitul special a mamei sale, un soț închipuit, fără a vrea sau a putea să îndeplinească de fapt acest rol. O mamă destul de bună știe acest lucru și își lasă copilul să se joace, înțelegând că trebuie să își pregătească psihicul pentru propriile relații adulte. Mama știe că acest lucru este pentru băiețel, nu pentru ea. Știe că el

nu este pregătit să fie partenerul unei femei adulte. Chiar dacă se simte singură și neîmplinită, știe că trebuie să găsească alți adulți pentru a-și împlini aceste nevoi.

Chiar dacă un băiat își dorește, în mod natural, să fie soțul mamei sale, el acceptă, în final, că acest lucru este imposibil, dacă tatăl lui este prezent. Se străduiește să-și învingă tatăl, însă, pentru sănătatea lui emoțională și fericirea lui viitoare, trebuie să piardă lupta. Va învăța că ea îi poate fi mamă, dar este soția tatălui său. O legătură bună între mamă și tată evocă în mod natural limitele emoționale corecte din punct de vedere psihologic. În caz contrar, este nevoie de acțiuni mai conștiente din partea mamei pentru ca mediul familial să fie sănătos pentru băiat.

Cum îl va ajuta pe fiul tău să intre în contact cu alți bărbați

Contactul cu alți bărbați – bunici, unchi și alte rude de sex masculin, antrenori și profesori – îl poate ajuta pe băiat să își stabilească identitatea masculină, mai ales dacă, în unele dintre aceste relații, bărbatul dă dovadă de un interes deosebit pentru copil, păstrând totodată limitele corespunzătoare adult-copil. La fel ca în relația cu mama sa, nu este sănătos ca un băiat să încerce să aibă grijă de nevoile fundamentale ale unui adult, chiar dacă „vrea". Pentru un adult, a fi în preajma unui copil reprezintă un act de dăruire. Plăcerea de a fi în preajma unui copil este plăcerea de a ajuta la dezvoltare. Este plăcerea grădinarului de a ajuta ceva să crească. Deseori, persoanelor narcisiste le este greu să se bucure de prezența copiilor, cu excepția cazului în care copiii le admiră.

Totuși, contactul cu bunicii, unchii, profesorii și alți mentori de sex masculin – indiferent cât de adecvat și de util este pentru dezvoltarea identității masculine pozitive a băiatului – nu poate crea limita sănătoasă de intimitate cu un adult care face ca subjugarea mamă-fiu să fie imposibilă. (A se vedea figurile 5.1 și 5.2. din Capitolul 5) Dacă mama nu este într-o relație stabilă cu un bărbat, ea va trebui să ia măsurile suplimentare pe care le-am descris în acest capitol. Cu mai multă atenție și grijă, ea poate și va reuși să nu își subjuge fiul.

Actrița Kate Hudson (fiica lui Goldie Hawn) a explicat în mod elocvent cât de importantă este pentru copii o legătură puternică între mamă și tată, într-un interviu pentru *The Reader's Digest*: „(...) părinții noștri plecau în vacanțe de cuplu. Știam cât de importantă este relația dintre ei, că relația dintre ei este fundamentul familiei noastre. Deci, când îi vedeam că pleacă două zile împreună, știam că se iubesc. Nu ne plăcea că pleacă, dar știam că erau două persoane care aveau nevoie să se iubească, ceea ce era extraordinar. Te inspiră să ai și tu asta în viața ta."

Rezumat: Cum să eviți să-ți subjugi emoțional fiul

1. *Fii conștientă.* Fiul tău își va dori în mod natural „să aibă grijă de mami", mai ales dacă simte că ești singură și nefericită. Apreciază relația de dragoste dintre voi doi, dar nu o exploata.

2. *Fii fermă.* Trebuie să îi spui în mod explicit băiatului: „Nu e treaba ta să ai grijă de mine". Repetă-i acest lucru de fiecare dată când îl vezi străduindu-se să găsească un mod de a te face să te simți mai bine. Asigură-te că înțelegeți amândoi.

3. *Împlinește-i nevoile*. Lăsă-l să se joace cu prietenii lui. Dacă petrece mai mult timp singur, ajută-l să-și găsească prieteni cu care să se joace. Când ai „timp special" de petrecut cu el, axează-te pe ce îi place lui, sau pe ce are el nevoie, nu întotdeauna pe ceea ce vrei sau ai nevoie tu.

4. *Caută sprijin emoțional din partea altor adulți.* Caută compania unor adulți care să te poată sprijini emoțional, atât în interiorul, cât și în afara casei, inclusiv la grupuri de suport și la terapie. Nu-ți „vărsa" niciodată ofurile legate de relația sau de necazurile tale în fața băiețelului, chiar dacă ți se pare că își dorește să te asculte.

5. *Stabilește limite sănătoase.* Dacă ai un bărbat sănătos emoțional în viața ta, sunt șanse mari ca să nu devii dependentă emoțional de băiețelul tău. În caz contrar, ajută-l să înțeleagă că nu trebuie să fie și nici nu poate să fie „bărbățelul mamei".

Tatăl destul de bun

Un băiat are nevoie de un tată prezent și atent. Această nevoie începe încă de la naștere, deși nou-născutul este mai strâns legat de mamă. Spre vârsta de cinci ani, nevoia de tată se intensifică. Băiețelul își dorește în mod natural să petreacă mai mult timp cu tatăl și părăsește, ca să spunem așa, tărâmul mamei. Steve Biddulph prezintă următoarea evoluție în cartea *Raising Boys: Why Boys Are Different — And How to Help Them Become Happy and Well-Balanced Men*: Un băiat este atașat în principal de mamă până la vârsta de cinci ani, de tată între cinci și doisprezece ani, iar apoi de mentori. Dacă tatăl este absent sau distant atunci când băiatul are între cinci și doisprezece ani, băiatul va resimți puternic nevoia de tată în jur de doisprezece ani. Va căuta cu disperare mentori de sex masculin și este posibil să nu facă întotdeauna cele mai bune alegeri. Va fi deosebit de vulnerabil în fața abuzurilor unor bărbați care îi pot trăda încrederea.

Desigur, tatăl nu poate pur și simplu să apară atunci când băiatul face cinci ani și să preia sarcinile mamei. El trebuie să fie o prezență constantă. Fiul meu Zachary, care tocmai a împlinit patru ani, se identifică în mod natural cu mine. În dimineața aceasta (când scriam aceste rânduri) a vrut să se îmbrace ca mine. A vrut să-mi schimb hainele ca să fiu îmbrăcat ca el. Am făcut-o cu bucurie. N-a împlinit cinci ani, dar are nevoie să fiu alături de el.

Cum o pot ajuta pe soția mea să nu ne subjuge emoțional băiatul?

Dacă îți e teamă că între fiul tău și soție (sau fosta soție sau parteneră sau fosta parteneră) se dezvoltă o relație de subjugare emoțională, vorbește cu ea despre ceea ce observi. Explică-ți îngrijorarea în legătură cu felul în care relaționează cu fiul tău. Vezi dacă o poți ajuta să înțeleagă că legătura ta cu băiatul nu este o amenințare pentru ea și este valoroasă pentru el. Majoritatea mamelor care subjugă emoțional nu-și dau seama că fac acest lucru și sunt dispuse să reconsidere felul în care relaționează cu băieții lor. Dacă ți se pare că nu reușești s-o faci să înțeleagă care este problema, vezi dacă este dispusă să meargă la consiliere cu tine pentru a discuta despre „divergență”. Acest lucru poate fi recomandat chiar dacă nu locuiești cu

mama fiului tău. Am consiliat cupluri care au făcut terapie comună de dragul copiilor chiar dacă erau divorțate. Fii pregătit să faci față reacțiilor ei atunci când aduci pentru prima dată vorba despre subjugare. Este posibil ca ea să fie defensivă înainte să te poată asculta.

Dacă mama care subjugă emoțional este complet necooperantă, situația este foarte greu de gestionat. În acest caz, tatăl ar trebui să caute consiliere de specialitate, atât psihologică, cât și juridică.

Cealaltă situație, mult mai obișnuită, apare atunci când stresul și traumele din trecut au determinat-o pe mamă să tindă să își subjuge emoțional fiul și să se detașeze de soț, chiar în mod inconștient. Aici, tatăl poate interveni, atât la mamă, cât și la fiu. Această intervenție va fi esențială pentru a pune capăt subjugării și pentru ca fiul tău să nu devină un BIAM.

Poți fi îngrijorat de faptul că, dacă o presezi, riști să divorțați, iar în cazul unui divorț îți veți lăsa fiul cu ea tot timpul. Acest lucru se poate întâmpla, dar nu îți poți permite să taci din acest motiv. Miza e prea importantă pentru fiul tău. Trebuie să fii pregătit să îți înfrunți soția. Totodată, spune-i fiului tău că vrei să petreci timp cu el și că nu ai de gând să renunți la asta. De regulă, reacția extremă la care te aștepți nu are loc. De obicei, o mamă nu își dă seama că își subjugă fiul și va fi dispusă să te asculte.

Asigură-te că nu te-ai înstrăinat de soția ta. Petrece mult timp cu ea, ca să se simtă apreciată și să nu se mai simtă singură. Încurajeaz-o să se implice în activități cu prietenii sau într-o organizație unde oamenii socializează, de exemplu la biserică. Realizați o activitate de cuplu împreună cu alte cupluri. Atunci când adulții interacționează cu alți adulți, scad șansele ca ei să apeleze la copii pentru a avea companie.

Este posibil ca soția ta să recidiveze în mod regulat către dependența față de fiul ei. Chiar dacă amândoi aveți cele mai bune intenții, pur și simplu e posibil ca ea să aibă această problemă. În acest caz, va trebui să îți avertizezi fiul în mod constant. Când e suficient de mare, îi poți reaminti: „Știu că uneori mama ta ți se plânge prea mult și se amestecă prea des. Fac tot posibilul ca să nu se mai întâmple asta, dar nu pot să controlez chiar tot. Vreau să știi că nu e drept față de tine. Ai dreptul să știi asta.” Îl poți ajuta să vadă realitatea fără a-i denigra mama. Spune-i: „Chiar dacă te simți vinovat, vreau să ieși și să te distrezi cu prietenii tăi orice ar fi. Mama ta nu vrea ca tu să nu ai prieteni. Eu o să discut în continuare cu ea și o să fac tot ce pot.”

Asigură-te că îi oferi uneori atenție exclusivă. Nu te lăsa atât de preocupat de serviciu sau de pasiunile tale încât să îl ignori atunci când

sunteți împreună. Are nevoie de mai mult decât de șansa de a se afla în prezența ta. Trebuie să știe că ești conectat cu el și că interesele lui primează. Chiar dacă este copleșit de mama lui, știe că tu îi ești salvarea. Are nevoie să petreacă timp cu tine și să fii conectat la nevoile lui, nu doar la cele proprii.

Chiar și dacă nu locuiești cu fiul tău, tot trebuie să încerci să cooperezi cu mama lui, de dragul lui, după cum am precizat. Acest lucru poate fi dificil, dacă relația ta cu ea a implicat furie și frustrare și conflicte. Pur și simplu trebuie să lucrezi cu ea pentru a depăși aceste amintiri amare ale trecutului comun, astfel încât să puneți pe primul loc nevoile copilului. În situații extreme, atunci când mama nu cooperează, este posibil să trebuiască să apelezi la instanță pentru a nu pierde legătura cu copilul.

Rezumat: Cum să ajuți soția să nu îți subjuge fiul

1. *Recunoaște importanța prezenței tale*. Ești important pentru fiul tău. Fii prezent și atent.
2. *Fii ferm*. Spune-i soției tale că nu ești o amenințare pentru relația dintre ea și copil. Sprijinește-o, ca să nu se simtă singură.
3. *Recunoaște-i nevoile*. Când petreci „timp special” cu fiul tău, axează-te pe ce îi place lui sau pe ce are el nevoie, nu întotdeauna pe ceea ce vrei sau ai nevoie tu.
4. *Asigură-ți propriul sprijin emoțional*. Caută compania unor adulți care să te poată sprijini emoțional, atât în interiorul, cât și în afara casei, inclusiv la grupuri de suport și la terapie. Nu îți „vărsa” niciodată ofurile legate de soție sau de necazurile tale în fața băiețelului, chiar dacă ți se pare că își dorește să te asculte.
5. *Construiește o legătură puternică mamă-tată*. Nimic nu este mai important pentru sănătatea emoțională și mentală a fiului tău decât o legătură puternică între mama și tatăl său.

Spune-le copiilor tăi că sunt o marfă de valoare

Când îi prindeam centura de siguranță în mașină fiului meu Zachary, atunci când avea trei ani, acesta m-a întrebat: „De ce purtăm centuri, tati?”

I-am răspuns: „Fiindcă ești marfa mea de valoare”.

Acum, un an mai târziu, când îi prind centura, el îmi spune: „Sunt marfa ta de valoare, tati.” Deci a înțeles: își înțelege valoarea.

Mulți copii nu înțeleg asta. Ei simt un gol pe care îl păstrează și la maturitate. Acești adulți răniți se vor apăra fie devenind obsedați de control și impunători, insistând ca ei să se afle în centrul atenției fără a ține cont de sentimentele altor persoane, fie alunecând în extrema cealaltă și devenind absenți, renunțând să mai spere că cineva îi va observa sau va avea grijă de ei.

Dorința de a fi speciali este fundamentală pentru noi toți. Toți trebuie să simțim că avem valoare indiferent de ceea ce facem. Acum fiul meu se simte special pentru ceea ce este. Orice ar face mai târziu în viață, tot se va considera o „marfă de valoare”.

Nu e niciodată prea târziu să-ți ajuți copilul să se simtă special, acordându-i atenția după care tânjește și respectul pentru limitele sale de care are nevoie.



Următorul capitol începe prin a descrie cât de răspândită este în lume legătura de subjugare emoțională mamă-fiu. Este o problemă universală. Îi luăm în vizor pentru ultima dată pe Sonny și pe Anne, în timp ce sintetizăm ideile principale ale cărții.

15

Depășirea legăturii de subjugare emoțională

O nouă libertate

Legătura de subjugare emoțională mamă-fiu este o problemă care transcende culturi și s-a răspândit în întreaga lume. Un studiu recent al Institutului Național de Statistică din Marea Britanie arată că mulți bărbați britanici locuiesc cu mamele lor la maturitate: trei din patru până la douăzeci și cinci de ani și unul din opt până la treizeci de ani.

După cum arată Rebecca Pike și Carmel Allen în articolul lor, „Mamma Mia”, bărbații italieni cer zilnic sfatul mamelor privind hainele pe care să le poarte, mâncarea pe care să o mănânce și persoanele cu care să socializeze. „Și în timpul căsătoriei, nu apelează la ea pentru sfaturi [la soție], ci la mamă.” În plus, multe cupluri din Italia au probleme din cauza interferenței mamei soțului. „Se consideră că aceasta este cauza a 36% dintre rupturile de relații din Italia, comparativ cu 25% în Germania și 18% în Franța.”

Relația de subjugare emoțională mamă-fiu este integrată și în cultura japoneză, conform psihologilor Adams și Hill. Aceștia raportează că femeile japoneze „trăiesc intens prin copiii lor, poate mai ales prin fii (...). Deseori, mamele japoneze își văd copiii ca pe o prelungire a propriei persoane (...). Deoarece căsătoria le oferă prea puține satisfacții, ele își țin copiii aproape într-un efort disperat de a-și găsi liniștea, confortul, alinarea (...). Lipsindu-le [împlinirea] în căsătorie, mamele japoneze descoperă împliniri substitute cu copiii lor (...). Existența independentă [a copilului] este inacceptabilă.”

Aceste relatări, împreună cu altele, sugerează că relația de subjugare emoțională mamă-fiu este comună în lume. Are această tendință vreo semnificație mai amplă? Cred că este un simptom al unei creșteri la nivel mondial a detașării societale.

În trecut, oamenii s-au susținut emoțional în principal prin prieteni și familie. Însă astăzi sunt disponibile pe scară largă subtitute pentru legăturile umane – alcool, droguri, televiziune, carieră, internet. Chiar dacă aceste lucruri împlinesc mai puțin decât contactul uman, utilizarea lor te face să nu mai conștientizezi faptul că nu este satisfăcută nevoia de contact uman. Bărbații singuri își trăiesc viața concentrându-se asupra carierei și a pornografiei și își închipuie că nu e nimic în neregulă cu ei. Mamele singure

pot apela la băieții lor pentru sprijin emoțional, nerealizând daunele potențiale pe care le pot provoca.

O ultimă sesiune cu Sonny și Anne

Atunci când m-am întâlnit pentru ultima dată cu Sonny și Anne aveam în minte legătura de subjugare emoțională dintre mamă și fiu la nivel global. Încheiaserăm terapia aproape cu un an în urmă, însă și-au dorit o ultimă ședință, cu câteva săptămâni înainte de căsătoria lor, pentru a sărbători și a reflecta asupra îndelungatului lor parcurs terapeutic.

„Eram atât de speriată”, a zis Anne. „Știam că îl iubesc pe acest bărbat. Știam că merit să am o relație cu el și știam că și el vrea asta. Dar el nu vedea. Și am riscat, am riscat pentru amândoi, venind să vă vedem. M-ați ajutat să văd că pot să renunț la această relație, dacă trebuie, dar că mai întâi trebuie să lupt pentru ea. Așa că am luptat și iată-ne aici. Vă sunt atât de recunoscătoare, domnule doctor Adams și, cu siguranță, îți sunt recunoscătoare ție, Sonny.” A trebuit să se oprească fiindcă a început să plângă.

Și Sonny s-a emoționat și a luat-o pe Anne de mână. „Știi”, a spus el, „nu îmi dădeam seama ce se întâmplă.” În timp ce Anne își ștergea ochii, s-a oprit să se gândească. „Cred că îmi dădeam seama”, s-a hotărât el, „dar de fapt nu voiam să văd”.

„Niciodată nu m-am simțit atât de liber să iubesc pe cineva și te iubesc”, i-a spus. „Nu îmi plăcea că erai atât de insistentă.” El a râs, iar ea a zâmbit. „Asta mă înfuria, dar în adâncul sufletului știam că ai dreptate. Ai insistat – în sensul bun – și am înțeles într-un final.

„Dumneavoastră m-ați ajutat să rămân ferm”, mi-a spus mie. „Nu eram fericit de faptul că mama îmi domina viața, dar nu voiam s-o dezamăgesc. Nu voiam să mă gândesc la asta. Apoi am înțeles, cu ajutorul dumneavoastră. Puteam să-mi iubesc mama și fără să sar de fiecare dată când mă suna. Credeam că asta e imposibil. Mama nu este prea mulțumită de asta, dar e în regulă. Când se plânge, îi spun „Am trecut de momentul ăsta. Știi că te iubesc.” Se îmbufnează, dar nu îmi mai este teamă de reacția ei așa cum îmi era înainte.”

M-a impresionat cât de diferit era Sonny față de omul pe care îl cunoscusem în urmă cu trei ani. Atunci, credea că nu are nicio problemă și că nu are nevoie să vorbească despre asta. Acum și-a asumat pe deplin relația cu mama lui.

Mi-a plăcut să lucrez cu Sonny și cu Anne. Au fost un cuplu agreabil și a fost extraordinar să îi văd apropiindu-se, ținând cont de faptul că fuseseră gata să se despartă.

„Chiar a fost minunat să vă văd cum v-ați schimbat”, le-am spus. „La început erați atât de stresați în legătură cu relația voastră. Erați gata să vă despărțiți. A fost nevoie de mult curaj ca să înfruntați situația.” M-am întors către Anne. „Ai fost blândă cu Sonny, dar foarte fermă. Această fermitate a stat la baza tuturor lucrurilor care s-au întâmplat apoi. Iar acum vă căsătoriți.”

„Și de abia așteptăm să fim o familie”, a spus Sonny. „O să avem copii. O să fiu tată.” Anne s-a îmbujorat, dar a zâmbit odată cu el. „O să fie copii norocoși”, a continuat el, „fiindcă știm de ce anume au nevoie. Ne respectăm și ne cunoaștem limitele. Nu vom transmite aceste probleme copiilor noștri. Ele se opresc la noi.” Sonny râdea la mine și la Anne, ca un copil care tocmai a luat 10 la examenul de algebră.

Dar cuvintele lui m-au făcut să mă gândesc.

O mamă curajoasă amuțește o sală întreagă

După publicarea primei mele cărți, *Silently Seduced*, am susținut multe seminarii și conferințe cu public. La o conferință pentru terapeuți profesioniști, vorbeam unui grup de aproximativ o sută de persoane. După conferință s-au adresat o serie de întrebări și o femeie a ridicat mâna. Am invitat-o să mi se adreseze, așteptând o altă întrebare. Dar, în schimb, ea a făcut o afirmație.

„Mă numesc ...” și s-a prezentat.

„Sunt terapeut”, a continuat ea, „și așa mă comport cu fiul meu.”

Dintr-o dată, toată sala a amuțit. A continuat: „O să îmi fac o programare la un terapeut de îndată ce plec de aici și azi pun capăt. Știu de ce are nevoie băiatul meu și i-o voi oferi. Sunt atât de recunoscătoare că mi-ați deschis ochii.”

A fost un moment minunat de curaj pentru această femeie și pentru fiul ei și pentru toți cei care ascultau. Ea reacționa la ceea ce aflase printr-un

angajament de a acționa și de a ameliora situația. Înțelesese că nu dădea nimeni vina pe ea, ci că i se oferea șansa de a-și ajuta fiul. Punea nevoile fiului ei înaintea nevoilor proprii.

Mamele conștiente sunt esențiale pentru a pune capăt relației de subjugare emoțională mamă-fiu, dar și tații sunt la fel de importanți. Dacă aceștia își abandonează familia, atunci se creează vidul care face posibilă subjugarea emoțională. Aș vrea ca toți tații să se gândească, înainte de a pleca pentru altă femeie sau de a renunța la terapie: aveți o responsabilitate uriașă! Și tu poți găsi libertate și dragoste alături de soția ta, pe care nu le-ai putea descoperi dacă fugi. Și mai mult, tu poți stabili dacă pe copiii tăi îi așteaptă un viitor de speranță sau unul de dezamăgire.

Un apel la conștientizare

Este extrem de important să fim atenți la atașamentele noastre, la faptul că trebuie să ne construim relații cu adulți, care să fie pe primul loc, și la faptul că nu trebuie să apelăm în mod nepotrivit la copiii noștri. Atașamentele sunt vesta de salvare din necazurile vieții. Dacă analizați cazuri de persoane care și-au revenit cu succes după situații de dependență, veți vedea că a existat întotdeauna o comunitate. Grupurile de terapie sunt, de fapt, comunități. Fără comunitate, majoritatea dependenților recidivează. Și există un motiv pentru asta. Atașamentele sănătoase sunt fundamentale pentru fericirea emoțională.

Conștientizarea este esențială pentru libertatea emoțională. Conștientizarea generează înțelegere; înțelegerea generează posibilitatea de a acționa; acțiunea generează oportunitatea de schimbare, iar schimbarea vă permite să îmbunătățiți situația. Ați trecut prin multe probleme, dar le puteți depăși. Aveți curajul să le conștientizați și inima dumneavoastră va fi deschisă către dragoste adevărată și angajament.